vhs Volkshochschule Ostkreis Hannover

Programm
September 2015 - Januar 2016

www.vhs-ostkreis-hannover.de

Burgdorf
Isernhagen
Lehrte
Sehnde
Uetze

www.World-Wide-Urlaub.de

individuelle Beratung
kompetente Ansprechpartner
Top-Preis-Leistungsverhältnis

Ja Ich buche im Reisebüro

lehrter reisen

Neues Zentrum – 31275 Lehrte – 05132-2003 – info@lehrter-reisen.de

Zahnarztpraxis
Dr. G. Schneider
V. Johren & Partner

Ringstraße 4
31275 Lehrte
Tel.: 05132 - 20 41
www.zahnarzt-guentherschneider.de

Schöne und gesunde Zähne, ein Leben lang!

Unsere fürsorgliche Behandlung beinhaltet:

- Versorgung auf hohem Niveau
- Ganzheitliche Zahnmedizin
- Prophylaxe
- zertifizierte Parodontologie
- hochwertigen Zahnersatz
- Implantologie
- Zertifiziert nach ISO 9001:2008

Wir haben bis zum

04. September 2015

erweiterte Bürozeiten eingerichtet
(siehe mittlere Spalte unter „Persönliche oder telefonische Anmeldung").

Danach sind wir zu unseren üblichen Bürozeiten erreichbar.

Beachten Sie bitte Ihr Widerrufsrecht nach einer Anmeldung.
Nähere Informationen dazu finden Sie in unseren Geschäftsbedingungen
(Seite 130).

Telefonische Anmeldung (05132) 50 00 - 0

Wie melde ich mich an?

Persönliche oder telefonische Anmeldung

Hauptgeschäftsstelle Lehrte
Rathausplatz 2, 31275 Lehrte
Telefon: (05132) 50 00 - 0
bis zum 04. September 2015:
- Mo - Do durchgehend von 08:30 - 18:00
- Fr von 08:30 - 16:00

danach während der üblichen Bürozeiten:
- Mo - Do von 09:00 - 12:30 und 14:00 - 16:00 Uhr
- Fr von 09:00 - 14:00 Uhr

Geschäftsstelle Burgdorf
Bergstr. 4, 31303 Burgdorf
Telefon: (05136) 70 75
- Mo - Mi und Fr von 09:00 - 12:00
- Do von 16:00 - 18:00

Geschäftsstelle Isernhagen
Hannoversche Str. 23, 30916 Isernhagen-Altwarmbüchen
Telefon: (0511) 22 08 222
bis zum 04. September 2015:
- Mo, Mi und Fr von 09:00 - 12:00
- Do von 16:00 - 18:00

danach: Mo bis Mi und Fr von 09:00 - 12:00

Geschäftsstelle Sehnde
Peiner Str. 13, 31319 Sehnde
Telefon: (05138) 80 26
bis zum 04. September 2015:
- Di und Do von 16:00 - 18:00

danach: Di von 17:00 - 18:00

Geschäftsstelle Uetze
Burgdorfer Str. 15, 31311 Uetze
Telefon: (05173) 33 141 44
- Do von 15:00 - 17:00

Die Geschäftsstellen in Burgdorf, Isernhagen, Sehnde und Uetze sind in den Oster- und Herbstferien durchgehend sowie in den Sommerferien zeitweise geschlossen. Die Termine entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Aushang.

Schriftliche Anmeldung
- mit den Anmeldekarten im Heft

Anmeldung per Internet
- www.vhs-ostkreis-hannover.de

Wir bestätigen Ihre Anmeldung in der Regel nicht - Sie werden aber benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt.

Wie bezahle ich den Kurs?

Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschriftmandat:
Nutzen Sie bitte die Vorteile des Lastschrifteinzugs und lassen den Kurspreis von Ihrem Konto abbuchen. Hierzu benötigen wir Ihre Bankverbindung, E-Mail-Adresse oder Handynummer und Ihre schriftliche Erlaubnis auf einem SEPA-Lastschriftmandat. Bitte benutzen Sie das bei den Anmeldkarten abgedruckte Formular im Heft. Wir informieren Sie mit einer E-Mail oder per SMS rechtzeitig von der Abbuchung.

Überweisung:
Sie können den Kurspreis auch an die VHS Ostkreis Hannover überweisen. Der Betrag muss bis zum Beginn des jeweiligen Kurses auf einem der folgenden Konten eingegangen sein:

- Sparkasse Hannover
  IBAN: DE74 2505 0180 1000 0962 20
  BIC: SPKHDE2HXXX
- Volksbank eG
  IBAN: DE84 2519 3331 7005 3014 00
  BIC: GENODEF1PAT

Eine Barzahlung ist nur in Ausnahmefällen in der Hauptgeschäftsstelle möglich.

Wie informiere ich mich über einen Kurs?

Allgemeine Kursberatung
Die Fachbereichsleiterinnen und -leiter stehen Ihnen gern für eine Beratung zur Verfügung:

Elke Vaihinger	(05132) 50 00 - 12
Astrid Voges	(05132) 50 00 - 15
Holger Buchmann	(05132) 50 00 - 17
Bettina Laes	(05132) 50 00 - 16 (vorm.)
Dieter Reiniger	(05132) 50 00 - 13

Sprachberatung für Fremdsprachen
Nutzen Sie den Beratungsservice vor Ort, um den für Sie passenden Kurs zu finden. Sie werden von Kursleiterinnen und -leitern beraten und können sich - wenn Sie möchten - für einen Kurs anmelden.

Die Termine finden Sie auf Seite 93.

Sprachberatung für Deutsch als Fremdsprache
Kommen Sie unbedingt zur Sprachberatung, wenn Sie einen Deutschkurs belegen möchten. Die Teilnahme an einem Deutschkurs ist nur nach einer Beratung möglich.

Die Termine finden Sie auf Seite 93 und 95.

Inhalt

Service - Rund um die Anmeldung 1

Inhalt 2

Info-Seiten 3

- Förderungsmöglichkeiten ... 3
- Gesschenkgutscheine ... 3
- Widerrufsrecht ... 3
- Teilnahmebescheinigungen im Gesundheitsbereich ... 3
- Integrationskurse ... 3
- Die VHS-Programmbereiche ... 4

Bildungsurlaube 5

- Arbeit und Beruf ... 5
- Berufliche Bildung/ Fotografie und Design ... 6
- Gesundheit ... 7
- Fremdsprachen ... 8

Familienbildung 9

- Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik ... 10
- Wasser für Babys ... 11
- Das erste Lebensjahr ... 12
- Erziehungsfragen und Pädagogik ... 14

Frauenarbeitskreise 15

Psychologie und Kommunikation 18

Recht und Verbraucherfragen 22

Studienreisen 25

Literatur und Kultur 26

Kulturelle Bildung - Kreativität 29

- Bildungsurlaube (Fotografie und Design) ... 6
- Malen und Zeichnen ... 30
- Plastisches Gestalten ... 35
- Werken ... 36
- Textiles Gestalten, Nähen und Mode ... 39
- Musik ... 45
- Fotografie und Bildbearbeitung ... 47
- Kosmetik und Gesundheit ... 50
- Gartengestaltung ... 51

Gesundheit 52

- Bildungsurlaube ... 7
- Gesundheitsbildung in der VHS ... 52
- Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen ... 53
- Autogenes Training, Yoga und Entspannung ... 54
- Gymnastik und Bewegung ... 66
- Gesundheit und Heilmethoden ... 79
- Ernährung und Kochen ... 85

Sprachen 92

- Bildungsurlaube ... 9
- Sprachberatung: Fremdsprachen ... 92 Deutsch ... 92 + 94
- Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) ... 93
- Deutsch - Integrationskurse ... 94
- Alphabetisierung (Lesen und Schreiben lernen) ... 95
- Englisch ... 96
- Französisch ... 101
- Italienisch ... 103
- Spanisch ... 105
- Andere Fremdsprachen ... 108

Berufliche Bildung und EDV 109

- Bildungsurlaube ... 5
- Firmenschulungen ... 109
- EDV-Beratung ... 109
- Arbeit und Beruf - EDV ... 110
- Lehrgang Hauswirtschafter/in ... 112
- vhsConcept ... 113
- Europäischer ComputerPass Xpert ... 114
- PC-Praxis für Frauen ... 118
- Computer für die Generation 55plus ... 119
- Bildungsangebote für Schüler/innen ... 124

Allgemeines 122

- VHS-Regionalverbund Hannover ... 127
- Der direkte Draht: So erreichen Sie uns ... 128
- Impressum ... 128
- Geschäftsstellen der VHS Ostkreis Hannover ... 129
- Prämien und Ermäßigungen ... 129
- Geschäftsbedingungen ... 130
- Zweckverband ... 131
- Leitbild der VHS Ostkreis Hannover ... 132
- Unterrichtsstätten: Lagepläne und Anschriften ... 133

Hinweise

Liebe Kursteilnehmerinnen, liebe Kursteilnehmer,

wir haben das Layout bei unseren Kursen geändert, weil es in der Vergangenheit immer wieder zu Problemen gekommen ist: Die Kursnummer war nicht immer eindeutig zuzuordnen. Deshalb haben wir die Kursnummer ab sofort nach oben gezogen und in den Kurstitel integriert. Sie steht immer rechts in der ersten Zeile des Kurstitels.

Ein Beispiel zur Verdeutlichung finden Sie hier:

Anlagemöglichkeiten: die sichere Anlage **H 116 231**

Kurstitel | Kursnummer

Wir weisen bei den Kursen nur noch den Standardpreis aus.

Informationen zu Ermäßigungen finden Sie auf den Seiten 129 und 130.

25 % Werbeprämie

Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kurspreises*, wenn Sie neue Teilnehmerinnen oder Teilnehmer für die VHS Ostkreis Hannover werben.

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

* Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.

Förderungsmöglichkeiten für den Besuch von Weiterbildungskursen

Steuervorteile

Zur Frage der steuerlichen Berücksichtigung von Aus- und Fortbildungskosten als Werbungskosten bzw. Sonderausgaben wenden Sie sich bitte an die Angehörigen der steuerberatenden Berufe oder erkundigen sich bei Ihrem Finanzamt.

Bildungsprämie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung im Wert von bis zu 500,00 €

Die Bundesregierung möchte Menschen für die berufliche Weiterbildung mobilisieren. Hierfür wird unter bestimmten Voraussetzungen, wie z. B. ein zu versteuerndes Jahreseinkommen unter 20.000,00 € bei Alleinstehenden oder 40.000,00 € bei gemeinsam Veranlagten, ein Prämiengutschein bis zur Höhe von bis zu 500,00 € vergeben. Dieses Vorhaben wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

Informationen unter www.bildungspraemie.info
Beratungsstelle: VHS Ostkreis Hannover, Bergstr. 4, Burgdorf
(nach telefonischer Absprache unter 0511 - 946 499 40)

IWiN - „Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen“

Mit dem Programm „IWiN - Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen“ fördert das Land Niedersachsen die Weiterbildung von Beschäftigten in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU). Hierzu werden Zuschüsse aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) und des Landes Niedersachsen gezahlt.

Durch die Förderung sollen sich die niedersächsischen KMU und deren Mitarbeiter/innen weiterentwickeln, um sich den neuen Herausforderungen der sich ständig ändernden Märkte stellen zu können.

Informationen unter www.iwin-niedersachsen.de

Förderung für Zeitsoldaten oder Freiwilligendienstleistende

Auch Zeitsoldaten oder Freiwilligendienstleistende können Zuschüsse erhalten, und zwar über den Berufsförderungsdienst der Bundeswehr bzw. über das Bundesamt für Zivildienst.

Geschenkgutscheine

Wenn Sie einen Gutschein für einen VHS-Kurs oder über einen bestimmten Betrag verschenken wollen, denken Sie bitte daran, ihn rechtzeitig anzufordern und zu bezahlen. Die VHS benötigt 10 Tage für die Bearbeitung.

Ihr Widerrufsrecht

Wir sind gesetzlich dazu verpflichtet unsere Geschäftsbedingungen im Bereich „Widerrufsrecht“ (= Rücktritt bzw. Abmeldung von Kursen) anzupassen. Dazu gehört auch ein ausgeweitetes Informationsrecht. Dem kommen wir nach und weisen Sie hiermit ausdrücklich auf die geänderten Abschnitte der Geschäftsbedingungen hin: *Seite 130.*

Teilnahmebescheinigungen Gesundheit

Für viele Kurse im Fachbereich Gesundheit können die Krankenkassen unter bestimmten Umständen einen Teil der Kosten erstatten. Wir suind gehalten, genau zu prüfen, ob wir eine Teilnahmebescheinigung ausstellen können. Daher wird es - leider - zu Verzögerungen kommen, für die wir Sie um Verständnis bitten. Die Teilnahmebescheinigung schicken wir Ihnen zu.

Bitte beachten Sie, dass sich die Förderungsbestimmungen geändert haben. Informationen dazu finden Sie auf *Seite 53.*

Nähere Informationen:

Dieter Reiniger
Fachbereichsleitung Gesundheit
(05132) 50 00 13
reiniger@vhs-ostkreis-hannover.de

Integrationskurse

Die Volkshochschule führt in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Integrationskurse Deutsch gemäß dem Zuwanderungsgesetz der Bundesrepublik Deutschland durch.

Die Verpflichtung oder Berechtigung zur Teilnahme erhalten Sie durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF), die Ausländerbehörden oder die Arbeitsverwaltung. Die Kurse schließen mit der Prüfung „Deutsch Test für Zuwanderer (A2/B1)“ und der Prüfung zum Orientierungskurs ab.

Wenn Sie an einem Integrationskurs teilnehmen möchten, vereinbaren Sie bitte einen Termin bei der Volkshochschule, damit wir Sie beraten können, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Eine Teilnahme ist nur nach einer Beratung möglich. Nach der Beratung benachrichtigen wir Sie, wann und an welchem Ort Ihr Kurs stattfindet.

Nähere Informationen:

Holger Buchmann
Fachbereichsleitung Integrationskurse
(05132) 50 00 17
buchmann@vhs-ostkreis-hannover.de

Programmbereich Politik – Gesellschaft – Umwelt

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt" ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Programmbereich Kulturelle Bildung

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe; sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung", betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.

Programmbereich Gesundheitsbildung

„VHS macht gesünder!"

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Programmbereich Sprachen

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den *Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen* (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Programmbereich Arbeit – Beruf

Fit für den Beruf –
Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf" dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Ansprechpartner/innen

Arbeit und Beruf
Bettina Laes
(05132) 50 00 - 16
laes@vhs-ostkreis-hannover.de

Berufliche Bildung / Fotografie und Design
Astrid Voges
(05132) 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Gesundheit
Dieter Reiniger
(05132) 50 00 - 13
reiniger@vhs-ostkreis-hannover.de

Sprachen
Elke Vaihinger
(05132) 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Arbeit und Beruf

Büroorganisation mit Office 2010 — H 500 501

Sie kennen das... da wird eben ein alter Brief geöffnet... zack ist die alte Adresse überschrieben, schnell noch Datum und Text ändern... und der Brief kann raus...

Wie wäre es, wenn Sie sich in diesem Bildungsurlaub mal endlich Zeit nehmen könnten, sich Ihre langersehnte Dokumentenvorlage oder Formatvorlage einzurichten? Oder Sie Tipps und Tricks bei den Zeichen-, Absatz-, und Seitenformatierungen erhalten? Vielleicht wollten Sie sich aber schon immer mal in Ruhe mit der Terminplanung, dem Adressbuch, den Verteilerlisten und Signaturen in Outlook beschäftigen. Egal ob Sie eine Präsentation mit PowerPoint erstellen müssen oder Sie mit Formeln und Funktionen in Excel umgehen müssen: In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen guten Einstieg, wie Sie effizient mit den Office-Produkten umgehen, um Ihr Büro optimal zu organisieren.

VA-Nr.: 16-50601
Abmeldeschluss: 04. Dezember 2015
Anahita Haeber
Mo, 11.01.2016 bis Fr, 15.01.2016,
täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr
5 Tage, 40 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
EDV-Raum
201,00 €

Hinweis

Von einem Bildungsurlaub können Sie sich nur schriftlich abmelden.

Büroorganisation mit Office 2010 - Fortgeschrittene — H 500 511

Drei Office-Programme in fünf Tagen! Durch die Kombination der verschiedenen Office-Anwendungen ergeben sich interessante und zeitsparende Effekte.

Word:
- Tabellen erstellen und formatieren,
- Abschnitte einfügen,
- unterschiedliche Kopf- und Fußzeilen,
- Inhaltsverzeichnis erstellen,
- Schnellbausteine,
- Serienbrief und Arbeiten mit Kommentaren.

Excel:
- Sortieren und Filtern von Daten,
- Wenn-Funktion und SVerweis,
- Namen in Formeln,
- bedingte Formatierung,
- Druckaufbereitung.

Outlook:
- E-Mail-Konten,
- Persönliche Ordner,
- Organisation der Arbeit.

Voraussetzung ist der Bildungsurlaub vom 11. - 15.01.2016 oder vergleichbare Kenntnisse in den drei Programmen.

VA-Nr.: 16-50603
Abmeldeschluss: 29. April 2016
Anahita Haeber
Mo, 06.06.2016 bis Fr, 10.06.2016,
täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr
5 Tage, 40 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
EDV-Raum
201,00 €

Persönliche Weiterentwicklung im Beruf mit NLP H 500 523

Ein Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte, die die Hälfte oder weniger der normalen Arbeitszeit beschäftigt sind

Das Kürzel NLP ist im Moment in aller Munde und steht für Neuro-Linguistisches Programmieren - was zunächst nicht wirklich zur Erhellung beiträgt. Was verbirgt sich dahinter?

NLP ist ein Werkzeugkasten voller lösungsorientierter Kommunikationsmethoden. Durch diese Methoden können Sie unterschiedlichste Ziele in Beruf und Alltag leichter erreichen. NLP-Techniken ermöglichen Ihnen, sich und andere besser zu verstehen, eindeutiger mit Kunden, KollegInnen und Vorgesetzten zu kommunizieren und so vertrauensvollere Arbeitsbeziehungen herzustellen. Darüber hinaus kann NLP das Selbstmanagement, die Motivation und das Erreichen von Zielen wirkungsvoll unterstützen und zum Abbau von Stress beitragen.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich gezielt an Menschen in Halbtagsbeschäftigungen und deren besondere Situation zwischen zwei (oder mehr) unterschiedlichen Aufgabenfeldern. Nach diesem Bildungsurlaub können Sie:

- Beziehungen zu anderen besser gestalten
- Körpersprache und andere nonverbale Merkmale wahrnehmen, verstehen und einsetzen,
- auch in schwierigen Situationen einen klaren Kopf behalten,
- eigene Kräfte und Stärken wahrnehmen und gezielt nutzen,
- mit Kritik umgehen und richtig Kritisieren,
- Wunschziele erreichbar machen,
- besser mit Stress umgehen,
- Unangenehmes verändern und
- nützliche Strategien und praktikablen Lösungen in Ihr Leben integrieren.

Abmeldeschluss: 11. Dezember 2015
VA-Nr.: 14 - 43933
Anne Fischer
Mo, 11.01.2016 bis Fr, 15.01.2016,
täglich jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr
5 Vormittage, 25 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
130,00 €

Gelassen kommunizieren im Konflikt H 500 531

Ein Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte die die Hälfte oder weniger der normalen Arbeitszeit beschäftigt sind

Der Alltag als Teilzeitkraft erfordert von Ihnen die Fähigkeit zu professioneller und effektiver Kommunikation. Unter dem zeitlichen und eventuell auch emotionalen Druck, der das Berufsleben von Teilzeitkräften heute vielfach kennzeichnet, gelingt es jedoch nicht immer, Konflikte und schwierige Situationen gelassen und wirkungsvoll zu behandeln.

Wenn Sie wissen möchten, wie Konflikte entstehen und welche Möglichkeiten es gibt, zu Lösungen zu kommen, wenn Sie in herausfordernden Situationen konsequent und gelassen handeln möchten, dann können Sie in diesem Bildungsurlaub Strategien und Techniken erlernen, die zu Ihnen und Ihrer Situation passen.

Inhalte werden sein:

- Wie entstehen Konflikte?
- Die Bedeutung der inneren Kommunikation für den Konflikt
- Konfliktvermeidung durch verbesserte Ausstrahlung
- Widerstandsauslösende Formulierungen
- Deeskalationsstrategien
- Gelassen im Stress

Abmeldeschluss: 11. Dezember 2015
VA-Nr.: 16-50602
Anne Fischer
Mo, 18.01.2016, bis Fr, 22.01.2016,
täglich jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr
5 Vormittage, 25 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
130,00 €

Berufliche Bildung / Fotografie und Design

Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag G 211 073

Von der Aufnahme bis zur Präsentation

Digitale Spiegelreflexkameras sind inzwischen in vielen Firmen oder auch bei Privatpersonen vorhanden und es ist leichter geworden, Fotos für berufliche Einsatzbereiche selber zu machen. So ganz von allein entstehen gute Bilder jedoch nicht und so sehen Mitarbeiterporträts häufig eher wie schlechte „Fahndungsfotos“ aus oder Produktfotos lassen oft den Artikel nur erahnen und sie sind alles andere als gute Werbefotos.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich daher an Interessierte, die im Bereich der digitalen Fotografie professioneller arbeiten möchten. Ausgehend von einer Einführung in die digitale Fotografie und deren technischen Grundlagen, werden die beruflich wichtigen Themenfelder in Theorie und Praxis bearbeitet:

- Architekturfotografie
- Produktfotografie
- Porträtfotografie

Im Bereich der Studiofotografie beschäftigen wir uns auch intensiv mit Hintergründen und Beleuchtung und Blitztechnik befassen. Der Kursleiter stellt zu Übungszwecken seine umfangreiche technische Ausstattung (Hintergründe, Profi-Beleuchtung und sonstiges Zubehör) zur Verfü-

Hinweise zu unseren Bildungsurlauben

Ihr Anspruch auf Bildungsurlaub

Als Beschäftigte/r in der privaten Wirtschaft oder als Angestellte/r im Öffentlichen Dienst haben Sie einen Anspruch auf Bildungsurlaub (10 Arbeitstage innerhalb von zwei Jahren). Er kann erstmals sechs Monate nach Beginn des Arbeitsverhältnisses genommen werden. (Für Beamtinnen und Beamte gilt die Sonderurlaubsverordnung.)

Unsere Bildungsurlaubsveranstaltungen sind von der Agentur für Erwachsnen- und Weiterbildung anerkannt, der dafür zuständigen Einrichtung im Land Niedersachsen.

Unter der Adresse der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung Finden Sie das Niedersächsische Bildungsurlaubsgesetz:

www.aewb-nds.de

Teilzeit-Bildungsurlaube

Teilzeit-Bildungsurlaube richten sich an Beschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines/einer entsprechend Vollbeschäftigten beträgt. (§ 2, Abs 1 DVO-NBildUG)

Von einem Bildungsurlaub können Sie sich nur schriftlich abmelden.

gung. Unsere Bilder werden wir anschließend für eine Bildpräsentation und -besprechung mit Photoshop Elements bearbeiten.

Abgerundet wird der Bildungsurlaub durch die Vermittlung von Grundwissen zum Thema Fotorecht: Das Recht am eigenen Bild, Urheberrecht, Soziale Netzwerke.

Weitere Infos zum Dozenten finden Sie unter www.bilderfilm.de.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, einen USB-Stick, eine Digitalkamera mit manuellen Einstellungen (digitale Spiegelreflex-Kamera oder Systemkamera), Handbuch, Speicherkarten, Ersatzakku und eventuell vorhandene Wechselobjektive mit.

VA-Nr.: 14 - 45656

Abmeldeschluss: 28. Juli 2015

Werner Scholz

Mo, 07.09.2015 bis Fr, 11.09.2015,
täglich jeweils von 08:30 - 16:00 Uhr
5 Tage, 40 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
157,00 €

Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag H211 083

Von der Aufnahme bis zur Präsentation

Inhalt und Hinweise siehe Kurs G 211 073, Seite 6

VA-Nr.: 14 - 45656

Abmeldeschluss: 11. September 2015

Werner Scholz

Mo, 19.10.2015 bis Fr, 23.10.2015,
täglich jeweils von 08:30 - 16:00 Uhr
5 Tage, 40 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
157,00 €

Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag H 211 073

Von der Aufnahme bis zur Präsentation

Inhalt und Hinweise siehe Kurs G 211 073, Seite 6

VA-Nr.: 14 - 45656

Abmeldeschluss: 11. Dezember 2015

Werner Scholz

Mo, 25.01.2016 bis Fr, 29.01.2016,
täglich jeweils von 08:30 - 16:00 Uhr
5 Tage, 40 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
157,00 €

Hinweis

Von einem Bildungsurlaub können Sie sich nur schriftlich abmelden.

Gesundheit

Zusatzkurs Für Kurzentschlossene: Stressbewältigung durch Yoga - ein Weg zu mehr Entspannung und Gelassenheit im Berufs- und Alltagsleben G 301 913

Stress ist ein „Kind unserer Zeit“: Fast alle Menschen leiden heute daran. Stress entsteht, wenn das Gefühl überhandnimmt, den komplexen Anforderungen des Lebens nicht mehr gerecht werden zu können. Menschen, die dauerhaft unter Stress stehen, klagen häufig über Folgeerscheinungen wie etwa Antriebsschwäche, Schlaflosigkeit, zunehmende Nervosität oder ähnliche Symptome. Auf der körperlichen Ebene sind Verspannungen im Schulter-Nackenbereich, Kopf- und Rückenschmerzen typische Begleiterscheinungen. Interessanterweise bietet gerade das alte Übungssystem des Yoga einen hilfreichen Weg, mit diesem modernen gesellschaftlichen Symptom umzugehen.

In diesem Bildungsurlaub haben Sie Gelegenheit sich intensiv mit dem Thema Stress auseinander zu setzen und persönliche Stressfaktoren zu erkennen. Sie werden das Übungssystem des Yoga mit seinen Körper-, Atem- und Aufmerksamkeitsübungen theoretisch und praktisch kennen lernen und können so die entspannungs- und gesundheitsfördernde Wirkung der Übungen direkt erfahren.

Der Bildungsurlaub ist für Menschen mit und ohne Yogavorkenntnissen gleichermaßen geeignet. Alter, Beweglichkeit und körperliche Voraussetzungen spielen keine Rolle, um die Wirkungen des Yoga erleben zu können. Jede Übung kann individuell angepasst werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke sowie Schreibmaterial

VA-Nr.: 13-39203

Christina Stellfeldt-Koch

Mo, 19.10.2015 bis Fr, 23.10.2015,
täglich jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr
5 Vormittage, 27 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
113,00 €

Die Feldenkrais-Methode G 301 923

Die Methode ist nach dem Begründer Moshé Feldenkrais (1904 - 1984) benannt. Er hatte viele Fremd- und Selbsteinschränkungen kultureller und gesundheitlicher Art erlebt, bevor er sich selbst auf die Suche nach Verbesserungen machte. Daraus wurde sein Lebenswerk, das mittlerweile weltweit unterrichtet wird. Er entdeckte und erforschte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Fühlen und Denken, um sie für sinnvolle, leichtere Lernprozesse zu nutzen. Ausgehend von kleinen, mühelosen Bewegungen werden Variationen angeboten, um eine Handlung mit noch mehr Leichtigkeit und Effizienz ausführen zu können. So können z.B. Schmerzen reduziert oder der geistige Horizont erweitert werden.

Die Methode basiert u.a. auf der Evolution des Lebendigen, insbesondere der lebenslangen Lernfähigkeit des Menschen, gestützt durch neue hirnbiologische Forschungen. Der Bildungsurlaub stellt die theoretischen Grundlagen und weitere Hintergründe der Feldenkrais-Methode vor und erprobt sie an exemplarischen Übungen.

Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und Verpflegung mitbringen.

Abmeldeschluss: 04. September 2015

VA-Nr.: 14-42564

Sabine Bahnemann

Mo, 12.10.2015, bis Fr, 16.10.15,
täglich jeweils von 09:00 - 17:00 Uhr
5 Tage, 40 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum und Seminarraum 1
170,00 €

Mehr Lebensqualität durch Entspannung und Bewegung G 301 901

Entspannung und Bewegung sind neben der Ernährung die wichtigsten Bausteine in einer gesunden Lebensführung. Oftmals geraten diese Aspekte in den Hintergrund, da wir unsere Interessensschwerpunkte auf den Beruf, die Hobbys oder andere Themen und Verpflichtungen legen. Die Gesundheit soll für uns aber immer vorhanden sein, ohne uns im eigenen Alltag zu sehr Zeit zu „rauben“. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Wichtigkeit der beiden Säulen und hilft mit praktischer Umsetzung, wie Sie Ihren Alltag gesundheitsfördernder gestalten können.

Der Kurs beinhaltet einen theoretischen Teil mit den Themen Stressbewältigung und Bewegung sowie - als Präventionskurs - ein Kompaktseminar in Progressiver Muskelentspannung.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Sportschuhe für drinnen und draußen, wetterfeste sportliche Kleidung, Schreibzeug

Materialkosten sind im Preis enthalten, Pausen werden im Kurs abgesprochen.

Abmeldeschluss: 21. September 2015

VA-Nr. 11-32-333

Kirsten Müller

Mo, 26.10.2015, bis Fr, 30.10.15,
täglich jeweils von 09:00 - 17:00 Uhr
5 Tage, 40 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Entspannungsraum und Seminarraum 5
175,00 €

Gesundheitstraining - Achtsamkeit, Bewegung, Entspannung und Ernährung G 304 903

Die Lebensarbeitszeit wird länger, die Belastungen - physisch und psychisch, beruflich und persönlich bedingt - nehmen zu, die Anforderungen steigen. Sie sind so stark eingespannt, dass Sie in Ihrem Alltag wenige Chancen sehen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Ungesunde Ernährung, Fastfood und keine Zeit beim Essen führen dazu, dass Sie mehr Gewicht haben, als Ihnen gut tut. Der Körper reagiert mit Rücken- und Kopfschmerz, Fehlbelastungen, Nackenverspannungen und Unwohlsein.

In den Bewegungszeiten werden wir Übungen kennenlernen, die die Rumpf- und Rückenmuskulatur kräftigen sowie die Nackenverspannungen lockern und lösen. Sämtliche Übungen können Sie zu Hause leicht fortführen.

In den Entspannungsphasen lernen Sie effektive Kurz- und Langzeitentspannungsübungen kennen, die Sie im beruflichen sowie privaten Alltag anwenden können. Sie schöpfen Kraft und Energie durch Phantasiereisen, Entspannungsübungen und Meditationen.

Beim Thema Ernährung geht es um eine höhere Wahrnehmungsfähigkeit des Körpers, der Emotionen und der Bedürfnisse vermittelt. Biografisch geprägtes Essen, die Unterscheidung von Magen-, Augen- und Gefühlshunger und der Weg zum veränderten Essverhalten sind interessante Aspekte.

VA-Nr. 15 - 47386
Abmeldeschluss: 14.09.2015
Claudia Kapahnke-Blaase
Mo, 26.10.2015, bis Fr, 30.10.2015,
täglich jeweils von 09:00 - 17:00 Uhr
5 Tage, 40 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1 und Gymnastikraum
175,00 €

Vorankündigung

Teilzeit-Bildungsurlaub: Selbstmanagement Gesundheit

Christina Stellefeldt-Koch
28. März - 01. April 2016
(in den Osterferien)
08:30 - 13:00 Uhr
127,00 €
J 301 943

Die Genehmigung des Bildungsurlaubs ist bei der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung beantragt.

Gesundheitstraining - Achtsamkeit, Bewegung, Entspannung und Ernährung H 304 903

Inhalt siehe Kurs G 304 903, Seite xx
VA-Nr. 15 - 47386
Abmeldeschluss: 14. Februar 2016
Claudia Kapahnke-Blaase
Mo, 21.03.2016 bis Fr, 25.03.2016,
täglich jeweils von 09:00 - 17:00 Uhr
5 Tage, 40 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1 und Gymnastikraum
175,00 €

Lern- und Kompetenzförderung mit Hilfe von Bewegung G 301 953

Bildung und Lernen haben sich seit dem Mittelalter immer mehr aus dem unmittelbaren persönlichen Umfeld in die akademischen Einrichtungen verlagert. Damit veränderte sich das „Bewegungsprofil" von Menschen vom „Unterwegssein" und Wirken mit Hand und Fuß hin zum Stillstand und Stillsitzen in virtuellen Welten. Die emotionalen und geistigen Erfahrungen, die Menschen beim Bewegen mit dem ganzen Körper machen, werden somit auch nicht mehr ermöglicht.

In diesem Seminar kehren wir zurück - oder voran - zur „Bewegung als Lernmodell". Im Zentrum steht die Entwicklung von Metakompetenzen oder Soft Skills wie Handlungsplanung, Folgenabschätzung, Impulskontrolle, Einfühlungsvermögen, Teamfähigkeit, Beziehungsfähigkeit, etc. U.a. werden Beispiele angeboten, wie theoretische Sachverhalte mit mehr Bewegung und Mitbeteiligung interessant und kurzweilig erlebbar werden können. Dabei werden wir vorrangig die Alltagstauglichkeit von Ideen und Fähigkeiten herausarbeiten.

Geist und Körper sind zwei Seiten derselben Medaille. Anregungen aus dem Sport, der Feldenkrais-Methode, der Salutogenese, der modernen Hirn- und Evolutionsforschung dienen als Ressourcen, aus denen die „Medaille des eigenen Lebens" gestaltet wird. Denn nicht für die Schule, sondern fürs Leben lernen wir - und das ist ständig in Bewegung.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Schuhe und eine Decke mitbringen.
Abmeldeschluss: 15. Dezember 2015
VA-Nr.: 14-45997
Sabine Bahnemann
Mo, 18.01.2016, bis Fr, 22.01.2016,
täglich jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr
5 Tage, 40 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1 und Gymnastikraum
165,00 €

Fremdsprachen

English Refresher Course 1 (A2) H 406 973

Wenn Sie Englisch in der Schule oder der VHS gelernt haben und Ihre Kenntnisse auffrischen möchten, dann sind Sie hier richtig. Die Kenntnis einfacher Grammatikstrukturen und grundlegender Redewendungen wird vorausgesetzt. Vorkenntnisse: Sie können einfache Fragen beantworten und leichte Texte dem Sinn nach verstehen.

Teilnahmevoraussetzung: ca. 3 Jahre Englisch
VA-Nr.: 3-41383
Abmeldeschluss: 31.10.2015
N.N.
Mo, 18.01.2016, bis Fr, 22.01.2016,
täglich jeweils von 08:00 - 15:00 Uhr
5 Tage, 40 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 4
152,00 €

English Refresher Course 2 (B1) H 406 963

Wenn Ihnen die grundlegenden Strukturen des Englischen vertraut und Sie in der Lage sind, Texte mittleren Schwierigkeitsgrades zu lesen und Unterhaltungen zu führen - Sie also in einem englischsprachigen Land nicht ganz verloren sind -, so ist dieser Refresher-Kurs für Sie richtig. Sie werden in dieser Woche Ihre Kenntnisse, sowohl was den Wortschatz als auch dessen Anwendung betrifft, auffrischen und in neuen Zusammenhängen vertiefen und üben.

Teilnahmevoraussetzung: ca. 6 Jahre Englisch
VA-Nr.: 13-41384
Abmeldeschluss: 31.10.2015
N.N.
Mo, 01.02.2016,bis Fr, 05.02.2016,
täglich jeweils von 08:00 - 15:00 Uhr
5 Tage, 40 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
152,00 €

Hinweis

Von einem Bildungsurlaub können Sie sich nur schriftlich abmelden.

Ansprechpartner/innen

Bettina Laes
Fachbereichsleitung
- Wasser für Babys
- Das erste Lebensjahr
- Erziehungsfragen und Pädagogik

(05132) 50 00 - 16
laes@vhs-ostkreis-hannover.de

Dieter Reiniger
Fachbereichsleitung
- Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik

(05132) 50 00 - 13
reiniger@vhs-ostkreis-hannover.de

Claudia Bosse
Anmeldesachbearbeitung
- Wasser für Babys
- Das erste Lebensjahr
- Erziehungsfragen und Pädagogik

(0511) 22 08 222 (Isernhagen)
oder
(05173) 33 141 44 (Uetze)
bosse@vhs-ostkreis-hannover.de

Elke Schwanke
Anmeldesachbearbeitung
- Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik

(05136) 70 75
schwanke@vhs-ostkreis-hannover.de

Wegweiser

Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik 10
Wasser für Babys 11
Das erste Lebensjahr..... 13
Erziehungsfragen und Pädagogik 14

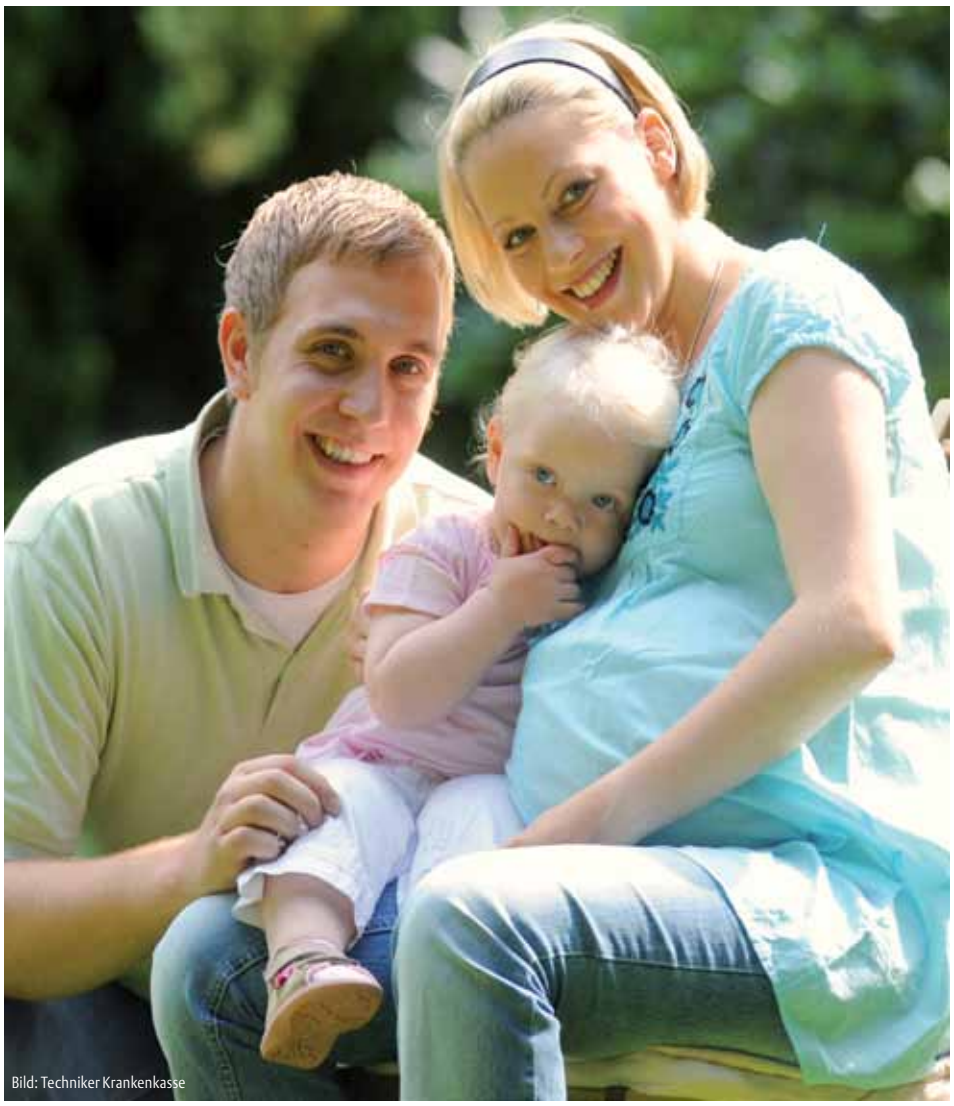


Bild: Techniker Krankenkasse

Der Fachbereich Familienbildung

Die Volkshochschule Ostkreis Hannover hält im Fachbereich Familienbildung Angebote bereit, die - abgestimmt auf die speziellen Bedürfnisse der jeweiligen Altersstufe - Eltern und Kinder bei der Erziehung unterstützen sollen.

Dazu gehören die Teilbereiche
- Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik - für die Phase vor und nach der Geburt des Kindes
- Babyschwimmen und Gruppen für Kinder im ersten Lebensjahr - für die ersten Schritte des Kindes ins Leben
- Vorschule, Kinder und Jugendliche - für die ersten sozialen Kontakte des Kindes außerhalb des engeren Familienumfelds, für neue Lernerfahrungen, für die Vorbereitung auf die Schule und für die Unterstützung von Heranwachsenden
- Pädagogik und Erziehung - für spezielle Probleme während der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, die zumeist in Form von Vorträgen besprochen werden.

Angebote für Kinder und Jugendliche finden Sie auch in den anderen Fachbereichen der Volkshochschule Ostkreis Hannover.

Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik

Ansprechpartner/innen

Dieter Reiniger
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 13
reiniger@vhs-ostkreis-hannover.de

Elke Schwanke
Anmeldesachbearbeitung
(05136) 70 75
schwanke@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Bild: Techniker Krankenkasse

Geburtsvorbereitung

Das Kursangebot richtet sich an Frauen im Zeitraum um die 24. Schwangerschaftswoche herum. Die Kursinhalte sind u.a. Gymnastik, Entspannung, Atmung und verschiedene Geburtspositionen. Die Teilnehmer/innen erhalten Informationen über die Geburt und alle davon betroffenen Bereiche. Angeboten werden Partnerabende, für die die Gruppen dann u.U. geteilt werden. Die zusätzlichen Termine sowie die Gruppenaufteilung werden jeweils zu Beginn des Kurses mit den Teilnehmerinnen besprochen.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mit.
Der Kurs wird von einer Hebamme geleitet.
Die Teilnehmerinnen erhalten nach Kursende eine Bescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse.

Rückbildungsgymnastik

Neun Monate Schwangerschaft gehen nicht spurlos vorüber. Wir wollen die Figur wieder in Form bringen. Zum Programm des Kurses gehören aufbauende Beckenbodengymnastik sowie das Training der Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur. Daneben bietet der Kurs Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mit.
Der Kurs wird von einer Hebamme geleitet.

Geburtsvorbereitung G 305 371
Dagmar Bendig
donnerstags, 09.04.2015 bis 18.06.2015,
18:30 - 20:00 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
85,00 €

Rückbildungsgymnastik G 305 381
Dagmar Bendig
donnerstags, 09.04.2015 bis 18.06.2015,
20:00 - 21:00 Uhr
10 Abende, 14 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
61,00 €

Geburtsvorbereitung G 305 201
Dagmar Bendig
donnerstags, 16.07.2015 bis 17.09.2015,
18:30 - 20:00 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
85,00 €

Rückbildungsgymnastik G 305 211
Dagmar Bendig
donnerstags,16.07.2015 bis 17.09.2015,
20:00 - 21:00 Uhr
10 Abende, 14 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
61,00 €

Geburtsvorbereitung G305 301
Dagmar Bendig
donnenrstags, 15.10.2015 bis 10.12.2015,
18:30 - 20:00 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
85,00 €

Rückbildungsgymnastik G 305 311
Dagmar Bendig
donnerstags, 15.10.2015 bis 17.12.2015,
20:00 - 21:00 Uhr
10 Abende, 14 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
61,00 €

Geburtsvorbereitung H 305 101
Dagmar Bendig
donnerstags, 07.01.2016 bis 10.03.2016,
18:30 - 20:00 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
85,00 €

Rückbildungsgymnastik H 305 111
Dagmar Bendig
donnerstags, 07.01.2016 bis 10.03.2016,
20:00 - 21:00 Uhr
10 Abende, 14 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
61,00 €

Geburtsvorbereitung H 305 301
Dagmar Bendig
donnerstags, 05.05.2016 bis 07.07.2016,
18:30 - 20:00 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
85,00 €

Rückbildungsgymnastik H 305 311
Dagmar Bendig
donnerstags, 05.05.2016 bis 07.07.2016,
20:00 - 21:00 Uhr
10 Abende, 14 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
61,00 €

Ansprechpartnerinnen

Bettina Laes
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 16
laes@vhs-ostkreis-hannover.de

Claudia Bosse
Anmeldesachbearbeitung
(0511) 22 08 222 (Isernhagen)
oder
(05173) 33 141 44 (Uetze)
bosse@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Hinweis

Elternabende für die Kurse am Freitag:
Mi, 15. Juli 2015, 20:00 Uhr

Elternabend für die Kurse am Samstag:
Sa, 18. Juli 2015, 10:00 Uhr

Burgdorf, VHS-Räume,
Bergstr. 4, Seminarraum 1

Bild: Techniker Krankenkasse

Wasser für Babys

Wenn die Badewanne zu klein und der Erfahrungs- und Bewegungsdrang größer werden, wird es Zeit für das Babyschwimmen. Ziel unserer Kurse ist in erster Linie, dass die Babys ihr Vertrauen zum Wasser beibehalten oder wiedererlangen und zusammen mit ihren Eltern und anderen Babys Spaß im Wasser haben. Ganz nebenbei und spielerisch ergibt sich eine Unterstützung der sensorischen und motorischen Entwicklung. Babys Muskeln und Atemwege werden gekräftigt und sein Kreislauf wird angeregt. Jedes Baby entwickelt sich individuell und bestimmt dabei sein eigenes Tempo. Hieran orientieren wir uns bei allen Angeboten und legen Wert auf individuelle Begleitung.

Im Kurspreis ist der Eintritt in das Bad für eine erwachsene Person und ein Kind enthalten.

Höchstteilnehmerzahl je Kurs:
8 Erwachsene und 8 Kinder

Die Elternabende für die Kurse finden im Seminarraum 1 der Volkshochschule in Burgdorf, Bergstr. 4, statt.

Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an.

Wasser für Babys (4 - 6 Monate) H 106 001
Sabine Schecker
freitags, 11.09.2015 bis 27.11.2015,
14:00 - 14:45 Uhr
10 Nachmittage und 1 Abend, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
88,00 €

Wasser für Babys (7 - 9 Monate) H 106 021
Sabine Schecker
freitags, 11.09.2015 bis 27.11.2015,
15:00 - 15:45 Uhr
10 Nachmittage und 1 Abend, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
88,00 €

Wasser für Babys (10 - 12 Monate) H 106 041
Sabine Schecker
freitags, 11.09.2015 bis 27.11.2015,
16:00 - 16:45 Uhr
10 Nachmittage und 1 Abend, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
88,00 €

Wasser für Babys (4 - 6 Monate) H 106 011
Katharina Riefenberg
samstags, 12.09.2015 bis 05.12.2015,
10:00 - 10:45 Uhr
11 Vormittage, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
88,00 €

Wasser für Babys (7 - 9 Monate) H 106 031
Katharina Riefenberg
samstags, 12.09.2015 bis 05.12.2015,
11:00 - 11:45 Uhr
11 Vormittage, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
88,00 €

Wasser für Babys (10 - 12 Monate) H 106 051
Katharina Riefenberg
samstags, 12.09.2015 bis 05.12.2015,
12:00 - 12:45 Uhr
11 Vormittage, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
88,00 €

Wasser für Babys

Hinweis

Elternabend für die Kurse
in dieser Spalte:
Mi, 09. Dezember 2015, 20:00 Uhr
Burgdorf, VHS-Räume,
Bergstr. 4, Seminarraum 1

Hinweis

Elternabend für die Kurse
in dieser Spalte:
Mi, 16. Dezember 2015, 20:00 Uhr
Burgdorf, VHS-Räume,
Bergstr. 4, Seminarraum 1

Hinweis

Elternabend für die Kurse
in dieser Spalte:
Mi, 16. März 2016, 20:00 Uhr
Burgdorf, VHS-Räume,
Bergstr. 4, Seminarraum 1

Wasser für Babys (4 - 6 Monate) J 116 001
Sabine Schecker
freitags, 08.01.2016 bis 08.04.2016,
14:00 - 14:45 Uhr
10 Nachmittage und 1 Abend, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
88,00 €

Wasser für Babys (7 - 9 Monate) J 106 021
Sabine Schecker
freitags, 08.01.2016 bis 08.04.2016,
15:00 - 15:45 Uhr
10 Nachmittage und 1 Abend, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
88,00 €

Wasser für Babys (10 - 12 Monate) J 106 041
Sabine Schecker
freitags, 08.01.2016 bis 08.04.2016,
16:00 - 16:45 Uhr
10 Nachmittage und 1 Abend, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
88,00 €

Wasser für Babys (4 - 6 Monate) J 106 011
Katharina Riefenberg
samstags, 09.01.2016 bis 12.03.2016,
10:00 - 10:45 Uhr
10 Vormittage und 1 Abend, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad
Wasserwerksweg 6
88,00 €

Wasser für Babys (7 – 9 Monate) J 106 031
Katharina Riefenberg
samstags, 09.01.2016 bis 12.03.2016,
11:00 - 11:45 Uhr
10 Vormittage und 1 Abend, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
88,00 €

Wasser für Babys (10 - 12 Monate) J 106 051
Katharina Riefenberg
samstags, 09.01.2016 bis 12.03.2016,
12:00 - 12:45 Uhr
10 Vormittage und 1 Abend, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
88,00 €

Wasser für Babys (4 - 6 Monate) J 106 011 Z
Karola Maske
samstags, 02.04.2016 bis 18.06.2016,
15:00 - 15:45 Uhr
10 Nachmittage und 1 Abend, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
88,00 €

Wasser für Babys (7 - 9 Monate) J 106 031 Z
Karola Maske
samstags, 02.04.2016 bis 18.06.2016,
16:00 - 16:45 Uhr
10 Nachmittage und 1 Abend, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
88,00 €

Wasser für Babys (10 - 12 Monate) J 106 051 Z
Karola Maske
samstags, 02.04.2016 bis 18.06.2016,
17:00 - 17:45 Uhr
10 Nachmittage und 1 Abend, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
88,00 €

Hinweis

Bitte beachten Sie den Kurs

Meinen Brei, den ess‘ ich gern...

im Bereich

Ernährung und Kochen

auf Seite 88.

Ansprechpartnerinnen

Bettina Laes
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 16
laes@vhs-ostkreis-hannover.de

Claudia Bosse
Anmeldesachbearbeitung
(0511) 22 08 222 (Isernhagen)
oder
(05173) 33 141 44 (Uetze)
bosse@vhs-ostkreis-hannover.de

Bild: Techniker Krankenkasse

PEKiP®

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

PEKIP

Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit. Das Baby lernt stetig dazu: Es kann seinen Körper immer besser steuern, übt neue Laute und beginnt, seine Umwelt zu erkunden. Als Eltern möchten Sie Ihr Kind bei dieser Entwicklung angemessen begleiten und haben einige Fragen. In der PEKIP-Gruppe (Prager Eltern-Kind-Programm) hat Ihr Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren - auch im Kontakt zu Gleichaltrigen. Und Sie können im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin von- und miteinander lernen. Sie bekommen Antworten, Anregungen und Unterstützung.

Bitte mitbringen: Badehandtuch oder Wickelunterlage

Die Gruppenbildung erfolgt nach dem Geburtsdatum der Kinder.

Bitte bei der Anmeldung unbedingt das Geburtsdatum des Kindes mit angeben.

Sollte zum Zeitpunkt der Anmeldung kein Platz zur Verfügung stehen, werden Sie als Interessentin oder Interssent vermerkt und von uns über alternative Angebote informiert.

Hinweis

Kurse im Jahr 2015:

PEKiP (2 - 4 Monate) H 106 183
Geburtsmonate: Juni - Mitte August 2015
Claudia Gruber
dienstags, 15.09.2015 bis 08.12.2015,
10:30 - 12:00 Uhr
10 Vormittage, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
100,00 €

PEKiP (4 - 6 Monate) H 106 163
Geburtsmonate: April - Juni 2015
Claudia Gruber
mittwochs, 16.09.2015 bis 09.12.2015,
08:45 - 10:15 Uhr
10 Vormittage, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
100,00 €

PEKiP (5 - 7 Monate) H 106 193
Geburtsmonate: Januar - Mitte April 2015
Claudia Gruber
dienstags, 15.09.2015 bis 08.12.2015,
08:45 - 10:15 Uhr
10 Vormittage, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
100,00 €

PEKiP (9 - 12 Monate) H 106 173
Geburtsmonate: Oktober - Dezember 2014
Claudia Gruber
mittwochs, 16.09.2015 bis 09.12.2015,
10:30 - 12:00 Uhr
10 Vormittage, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
100,00 €

Hinweis

Kurse im Jahr 2016:

PEKiP (2 - 5 Monate) J 106 173
Geburtsmonate: August - Oktober 2015
Claudia Gruber
mittwochs, 13.01.2016 bis 06.04.2016,
10:30 - 12:00 Uhr
10 Vormittage, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
100,00 €

PEKiP (5 - 7 Monate) J 106 183
Geburtsmonate: Juni - Mitte August 2015
Claudia Gruber
dienstags, 12.01.2016 bis 05.04.2016,
10:30 - 12:00 Uhr
10 Vormittage, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
100,00 €

PEKiP (7 - 10 Monate) J 106 163
Geburtsmonate: April - Juni 2015
Claudia Gruber
mittwochs, 13.01.2016 bis 06.04.2016,
08:45 - 10:15 Uhr
10 Vormittage, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
100,00 €

PEKiP (9 - 12 Monate) J 106 193
Geburtsmonate: Januar - Mitte April 2015
Claudia Gruber
dienstags, 12.01.2016 bis 05.04.2016,
08:45 - 10:15 Uhr
10 Vormittage, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
100,00 €

Ansprechpartnerinnen

Für Kurse bis Nummer F 106 800:
Bettina Laes
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 16
laes@vhs-ostkreis-hannover.de

Für Kurse ab Nummer F 106 900:
Astrid Voges
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Claudia Bosse
Anmeldesachbearbeitung
(0511) 22 08 222 (Isernhagen)
oder
(05173) 33 141 44 (Uetze)
bosse@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Bild: Techniker Krankenkasse

Spielen und Knobeln H 106 322
Für Kinder ab 6 Jahre

Magst du am Tisch in einer geselligen Runde spielen? Magst du deine Intelligenz herausfordern?

Dann bist du bei uns richtig! Dieses Freizeitangebot ist für Kinder gedacht, die nicht nur aktiv im Sport sind, sondern auch ihren Spaß beim Überlegen finden, die gerne Zeit mit Schach, Mühle und sonstigen Brettspielen verbringen.

Wir werden abwechselnd lustige Knobelaufgaben mit Domino- und Damesteinen, Spielkarten und anderen „greifbaren" Dingen lösen, Rätsel „knacken", Labyrinthe durchgehen und mal kleine Wurf- und Balancier-Übungen absolvieren.

Aber im Schwerpunkt des Programms stehen die altbekannten Spiele nach neuen Regeln. Die neuen Regeln dürft ihr nach Lust und Laune frei erfinden und festlegen. Vorausgesetzt sind ausreichende Kenntnisse der Grundlagen der angebotenen Spiele (wie Dame, Mühle, Halma u.ä.).

Bitte keine Angst: Die Anfänger/innen werden in die Spiele eingeführt. Nach euren Wünschen können wir auch einen Spiel-Wettbewerb durchführen.

Boris Zub
Mo, 17.08.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Mi, 19.08.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
2 Vormittage, 8 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
40,00 €

Spielen und Knobeln H 106 323
Für Kinder ab 6 Jahre

Inhalt siehe Kurs H 106 322

Boris Zub
Di, 18.08.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Do, 20.08.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
2 Vormittage, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
40,00 €

Babysitterkurs für Jugendliche ab 13 Jahren H 106 521

Du möchtest dein Taschengeld aufbessern?

Wenn Eltern etwas gemeinsam unternehmen wollen, benötigen sie einen Babysitter. Der Job kann so einfach sein. Damit es nicht stressig wird, vermittelt dieser Wochenend-/Ferienkurs dem zukünftigen Babysitter etwas über

- Werbung und Bewerbung als Babysitter
- Entwicklung, Ernährung und Pflege des Kindes
- Kinder altersgerecht und sinnvoll beschäftigen
- Spiele
- Unfallverhütung, Erste Hilfe am Kind, Kinderkrankheiten
- Versicherungsschutz und Aufsichtspflicht
- Wie bekomme ich ein gutes Verhältnis zu den Eltern?

Am Ende des Kurses erhalten die Teilnehmer einen „Babysitter- Pass". Hiermit können sie sich bei den Familien bewerben.

Heike Thiele-Wehrhahn
Mo, 19.10.2015, 09:00 - 14:30 Uhr
Di, 20.10.2015, 09:00 - 14:30 Uhr
2 Tage, 12 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Gymnastikraum
45,00 €

Babysitterkurs für Jugendliche ab 13 Jahren H 106 523

Inhalt siehe Kurs H 106 521

Heike Thiele-Wehrhahn
Mo, 27.07.2015, 09:00 - 14:30 Uhr
Di, 28.07.2015, 09:00 - 14:30 Uhr
2 Tage, 12 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
45,00 €

Kinder sind wunderbar H 106 941
Unterstützen statt Erziehen

Vortrag mit Gespräch

Ich begegne meinen Kindern auf gleicher Augenhöhe. Vor mir sind Menschen, Menschen von Anfang an, Personen mit ihrer eigenen Sicht der Dinge. Natürlich fordert das heraus - aber darauf lasse ich mich ein. Das bewirkt kein Chaos, sondern Harmonie. Und auch im Konflikt hat unsere Würde wieder gleichen Wert. Daraus folgt zugleich, dass ich mir von den Kindern nichts gefallen lasse, aber ich bedränge sie im Gegenzug auch nicht mit dem ewigen „Sieh das ein, ich habe recht". So erlebe ich meine Kinder in ihrer Souveränität und Größe, profitiere davon, und sie lernen von mir.

Ich lade Sie herzlich ein, durch die Perspektive „Unterstützen statt Erziehen" neuen Schwung in Ihre Beziehung zu den Kindern zu tragen und die vielen ärgerlichen Alltagsprobleme unkonventionell und effektiv anzugehen. Dabei bin ich der festen Überzeugung, dass sich die Liebe zum Kind nur wirklich entfalten kann, wenn wir uns gestatten, uns selbst zu lieben, so wie wir sind.

Hubertus von Schoenebeck
Do, 03.12.2015, 19:30 - 22:00
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 2
12,00 €

Ansprechpartnerinnen

Elke Vaihinger
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

25 € Treueprämie

Sie können eine Gutschrift über 25 € erhalten, wenn Sie Stammteilnehmer/in der VHS Ostkreis Hannover sind.

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

Frauenarbeitskreise

Die Frauenarbeitskreise treffen sich regelmäßig in einem Semester und beschäftigen sich unter der Leitung einer kompetenten Leiterin mit interessanten und aktuellen Themen aus allen Wissensgebieten und Lebensbereichen.

In der Regel stellen die Dozentinnen und Dozenten ihre Themen vor und lassen viel Raum für Fragen und Diskussion. Während des Kurses wählen die Teilnehmerinnen für ihren Arbeitskreis im nächsten Semester die Themen, die sie gerne behandeln möchten, aus einem umfangreichen Katalog selbst aus.

Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen!

Frauenarbeitskreis in Burgdorf — H 100 101

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 5
Sigrun Köbke, (05175) 44 95
mittwochs, 16.09.2015 bis 09.12.2015
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr
11 Vormittage, 22 UStd
71,00 €

16.09.2015 Kathrin Ruegg, erste Fernsehköchin
Angelika Dikhoff
23.09.2015 Hellwach in der Nacht - Eulen und Käuze im Wald
Burkhard Heinrich
30.09.2015 Die Ära Margret Thatcher am Beispiel des Films „Billy Eliot“
Dr. Regina Runge-Beneke
07.10.2015 Ist das Christentum noch haltbar?
Dr. Erhard Meier
14.10.2015 Die Magie der Fjorde
Rainer Windrich
04.11.2015 Programmplanung
11.11.2015 Musik in der Marktkirche Hannover
Treffpunkt: Portal der Marktkirche, 11:00 Uhr
Christian Schütte
18.11.2015 Kleine Stilkunde
Conrad von Witzleben
25.11.2015 Impressionen aus Südengland
Dieter Reiniger
02.12.2015 Märchen im Advent
Karin Hieronimus
09.12.2015 Salvador Dali - exzentrischer spanischer Jahrhundertkünstler
Thomas Berndt

Frauenarbeitskreis in Burgdorf — H 100 111

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 1
Gudrun Kraus, (05085) 14 16
montags, 28.09.2015 bis 14.12.2015
jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr
10 Vormittage, 20 UStd
71,00 €

28.09.2015 Symbole - Sinn-Bilder: Schlüssel zum Leben
Karin Hieronimus
05.10.2015 Naturheilkunde
Claudia Sajak
12.10.2015 Gebrüder Grimm - Leben und Werk
Regina Richter
02.11.2015 Philosophie 7: Hohes Mittelalter, Teil 1
Thomas Schneider
09.11.2015 Philosophie 7: Hohes Mittelalter, Teil 2
Thomas Schneider
Achtung! Freitag
13.11.2015 Themenraum: Kinderbilder
Treffpunkt: Foyer des Landesmuseums, 11 Uhr, zzgl. Eintritt
Jörg Worat
23.11.2015 Die Arbeit eines Opernsängers
Christian Schütte
30.11.2015 Afghanistan vor den Taliban
Dr. Rolf-Günter Schmedes
Achtung! Freitag
04.12.2015 Rabindranath Tagore
Ursula Schröder-Meyer
14.12.2015 Die Geschichte des Antisemitismus, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke

Frauenarbeitskreise

Frauenarbeitskreis in Altwarmbüchen — H 100 202

Altwarmbüchen, Begegnungsstätte, An der Riehe 32

Hannelore Stork, (05136) 89 34 10
mittwochs, 09.09.2015 bis 02.12.2015
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr
11 Vormittage, 22 UStd
71,00 €

09.09.2015 Rundgang durch die Geschichte Altwarmbüchens
Treffpunkt: Parkplatz vor dem alten Friedhof, Bothfelder Str.
Ute Bobe

16.09.2015 Das Kunstlied der deutschen Romantik - zwei Welten - ein Lied:
1. Vormittag: Schubert-Lieder nach Goethe-Texten
Hella Gütte

23.09.2015 Das Kunstlied der deutschen Romantik - zwei Welten - ein Lied:
2. Vormittag: Eine Dichterliebe: Schumann-Lieder nach Texten von Heinrich Heine
Hella Gütte

30.09.2015 Naturheilkunde
Claudia Sajak

07.10.2015 Seltsame Begegnungen - über die Geschichte der Porträtmalerei
Claudia Sajak

14.10.2015 Themenraum: Frauenbilder
Treffpunkt: Foyer des Landesmuseums, 11:00 Uhr, zzgl. Eintritt
Jörg Worat

04.11.2015 *Programmplanung*

11.11.2015 Philosophie 14: Leibniz, Teil 1
Thomas Schneider

18.11.2015 Philosophie 14: Leibniz, Teil 2
homas Schneider

25.11.2015 Die weise Frau
Karin Hieronimus

02.12.2015 Die Arbeit eines Opernsängers
Christian Schütte

Frauenarbeitskreis in Isernhagen N.B. — H 100 102

Isernhagen N.B., Buhrsche Stiftung, Am Ortfelde 74

Hedi Drescher, (05139) 10 38
mittwochs, 16.09.2015 bis 09.12.2015
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr
11 Vormittage, 22 UStd
72,00 €

16.09.2015 Impressionen aus Südengland
Dieter Reiniger

23.09.2015 Goethes Italienreise
Thomas Berndt

30.09.2015 Backsteingotik
Conrad von Witzleben

07.10.2015 Stadtgeschichte und Möbeldesign
Gespräch im Historischen Museum Hannover,
Treffpunkt 11:00 Uhr im Foyer, zzgl. Eintritt
Thomas Berndt

14.10.2015 Gebrüder Grimm - Leben und Werk
Regina Richter

04.11.2015 *Programmplanung*

11.11.2015 Frauen machen Politik
Dr. Regina Runge-Beneke

18.11.2015 Namhafte Künstlerinnen in Freundschaft verbunden: Gabriele Münter und Marianne von Werefkin
Claudia Schäfer

25.11.2015 Die Magie der Fjorde
Rainer Windrich

02.12.2015 Die Heiligen Martin und Nikolaus in Geschichte und Gegenwart
Wolfgang Dorn

09.12.2015 Musik in der Marktkirche Hannover
Treffpunkt: Portal der Marktkirche, 11:00 Uhr,
Christian Schütte

Frauenarbeitskreis in Neuwarmbüchen — H 100 302

Neuwarmbüchen, Haus der Begegnung, Immenzaun 13

Annelore Steinforth, (05139) 89 62 54
mittwochs, 16.09.2015 bis 09.12.2015
jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr
11 Vormittage, 22 UStd
71,00 €

16.09.2015 Seltsame Begegnungen - über die Geschichte der Porträtmalerei
Claudia Sajak

23.09.2015 Die Ära Margret Thatcher am Beispiel des Films „Billy Eliot“
Dr. Regina Runge-Beneke

30.09.2015 Fortsetzung des Themas Programm-Musik
1. Vormittag: Von Vivaldi bis Beethoven
Hella Gütte

07.10.2015 2. Vormittag: Sinfonische Dichtung in der Romantik
Hella Gütte

14.10.2015 Stadtentwicklung in Deutschland
Franz-Florian Fischbach

04.11.2015 *Programmplanung*

11.11.2015 Stadtgeschichte und Möbeldesign
Gespräch im Historischen Museum Hannover,
Treffpunkt 11:00 Uhr im Foyer, zzgl. Eintritt
Thomas Berndt

18.11.2015 Stadtarchäologie
Friedhelm Wulf

25.11.2015 Philosophie, Thema nach Absprache, Teil 1
Thomas Schneider

02.12.2015 Philosophie, Thema nach Absprache, Teil 2
Thomas Schneider

09.12.2015 Die Magie der Fjorde
Rainer Windrich

Frauenarbeitskreis in Lehrte — H 100 303

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Ingrid Duvenbeck, (05136) 33 66
dienstags, 22.09.2015 bis 09.02.2016
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr
11 Vormittage, 22 UStd
71,00 €

22.09.2015 Frauen machen Politik
Dr. Regina Runge-Beneke
06.10.2015 Musik in der Marktkirche Hannover
Treffpunkt: Portal der Marktkirche, 11:00 Uhr
Christian Schütte
20.10.2015 Dia-Wanderung an die Oberweser, Coryey, Höxter und Karlshafen
Conrad von Witzleben
03.11.2015 Programmplanung
17.11.2015 Die Struktur der modernen Türkei
Wolfgang Dorn
01.12.2015 Märchen im Advent
Karin Hieronimus
15.12.2015 Auf den Spuren von Georgia O'Keeffe
Rainer Windrich
05.01.2016 Theodor Storm: Eekenhof
Burkhard Heinrich
12.01.2016 Die Emirate
Dr. Rolf-Günter Schmedes
26.01.2016 Kathrin Ruegg, erste Fernsehköchin
Angelika Dikhoff
09.02.2016 Gebrüder Grimm
Regina Richter

Frauenarbeitskreis in Sehnde — H 100 304

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Seminarraum 1

Birgit Luck, (0513)8) 50 31 69
dienstags, 29.09.2015 bis 22.12.2015
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr
11 Vormittage, 22 UStd
71,00 €

29.09.2015 Potsdam und die Hohenzollern - Entwicklung einer Residenzstadt
Jürgen Böttcher
06.10.2015 Philosophie 10: Nikolaus von Kues, Teil 1
Thomas Schneider
13.10.2015 Philosophie 10, Nikolaus von Kues, Teil 2
Thomas Schneider
20.10.2015 Die Kunsträume
Treffpunkt: Foyer des Sprengelmuseums, 11:00 Uhr, zzgl. Eintritt
Jörg Worat
03.11.2015 Programmplanung
10.11.2015 Seltsame Begegnungen - über die Geschichte der Porträtmalerei
Claudia Sajak
17.11.2015 Die Arbeit eines Opernsängers
Christian Schütte
24.11.2015 Die Geschichte des Antisemitismus, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
01.12.2015 Die Geschichte des Antisemitismus, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
08.12.2015 Die weise Frau
Karin Hieronimus
22.12.2015 Religion: Das Judentum
Franz-Florian Fischbach

Frauenarbeitskreis in Hänigsen — H 100 305

Hänigsen, Evangelische Kirchengemeinde, An der Kirche 2

Erika Rös
dienstags, 15.09.2015 bis 01.12.2015
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr
10 Vormittage, 22 UStd
71,00 €

15.09.2015 Dia-Wanderung an die Oberweser, Corvey, Höxter und Karlshafen
Conrad von Witzleben
22.09.2015 Der Garten in der Malerei
Claudia Sajak
29.09.2015 Musik in der Marktkirche Hannover
Treffpunkt: Portal der Marktkirche, 11:00 Uhr,
Christian Schütte
06.10.2015 Jüdisches Leben und Sterben in der Region Hannover
Dr. Regina Runge-Beneke
13.10.2015 Theoder Storm: Eekenhof
Burkhard Heinrich
03.11.2015 Die weise Frau
Karin Hieronimus
10.11.2015 Armenien
Wolfgang Dorn
17.11.2015 Die Magie der Fjorde
Rainer Windrich
24.11.2015 Namhafte Künstlerinnen in Freundschaft verbunden: Gabriele Münter und Marianne von Werefkin
Claudia Schäfer
01.12.2015 Chinesische Philosophie
Franz-Florian Fischbach

Frauenarbeitskreis in Uetze — H 100 105

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15, Seminarraum

Dagmar Kovac, (05173) 77 53
donnerstags, 29.10.2015 bis 17.12.2015
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr
8 Vormittage, 16 UStd
59,00 €

29.10.2015 Naturheilkunde
Claudia Sajak
05.11.2015 Worpswede und Paula Modersohn-Becker
Treffpunkt: Foyer des Landesmuseums, 11:00 Uhr, zzgl. Eintritt
Jörg Worat
12.11.2015 Henri de Toulouse-Lautrec - Plakatkünstler und Gourmet
Thomas Berndt
19.11.2015 Leben ist Weg
Karin Hieronimus
26.11.2015 Obstanbaugebiete in Deutschland
Burkhard Heinrich
03.12.2015 Die Finanzkrise - Ursachen und Auswirkungen
Dr. Rolf-Günter Schmedes
10.12.2015 Streifzug durch die bedeutendsten Rosengärten Europas
Helmut Peters
17.12.2015 Mann und Frau im Märchen
Dagmar Kovac

Die Teilnehmerinnen heißen gerne auch interessierte Herren in diesem Gesprächskreis willkommen!

Ansprechpartnerinnen

Astrid Voges
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 -24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Bild: © Stauke - Fotolia.com

Systemische/r Familienberater/in (vhsConcept) H 107 102

Berufsbegleitende Fortbildung
April 2016 - März 2017

Dieser Lehrgang richtet sich an Mitarbeiter/innen in (sozial-)pädagogischen, beratenden oder medizinischen Berufsfeldern (z. B. Kindertagesstätten, Schulen, Familien- und Jugendhilfe, Beratungsstellen, Gesundheits- und Altenpflege usw.).

Zielsetzung ist die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Der Lehrgang zeigt damit neue Wege der Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich auf. Weitere Seminarschwerpunkte sind die Stärkung der sozialen, kommunikativen, methodischen und beratenden Kompetenzen.

Die Fortbildung umfasst insgesamt 6 Bausteine sowie einen Bildungsurlaub (Vollzeit) und ein Abschlusskolloquium.

Die Inhalte im Überblick:
- Soziales Wirken und Systemisches Modell
- Kommunikation mit Familien
- Krisengespräche mit (Teil-)Familien
- Patchworkfamilien
- Familien-Rekonstruktionen
- Suchtstrukturen in Familien
- Selfcare für den/die Familienberater/in
- Abschluss-Kolloquium

Weitere Informationen vermitteln Ihnen unser Info-Flyer (bitte anfordern unter 05132 / 50 00 - 15) sowie die kostenlosen Infoveranstaltungen.

Kostenlose Infoveranstaltung:
Do, 19.11.2015, 18:00 - 19:30
oder alternativ
Do, 03.03.2016, 18:00 - 19:30
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Dachgeschoss
Voranmeldungen: (05132) 50 00 - 15

Umfang und Kosten:
1.260,00 € (168 UStd)
(monatliche Ratenzahlung möglich),
zzgl. Prüfungskosten ca. 100,00 €

Terminvorschau:
08. + 09. April 2016
06. + 07. Mai 2016
10. + 11. Juni 2016
12. + 13. August 2016

Bildungsurlaub:
19. - 23. September 2016

29. + 30. Oktober 2016
25. + 26. November 2016
27. + 28. Januar 2017
24. + 25. Februar 2017

Abschlusskolloquium:
Mo, 03. März 2017

Unterrichtszeiten:
- freitags von 17:00 - 21:00 Uhr
  samstags von 09:00 - 17:30 Uhr
- Bildungsurlaub:
  täglich von 09:00 - 16:30 Uhr

Info-Flyer und Auskünfte: Astrid Voges - Tel. 05132 / 50 00 - 15 - E-Mail: voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Das Leben achtsam leben G 107 093

Ein Kurs zum souveränen Umgang mit Stress in Achtsamkeit

Das Training der Achtsamkeit bietet einen Weg, die eigenen seelischen und körperlichen Energien so zu regenerieren, dass sie weiterhin im Alltagsgeschehen und in Zeiten beruflicher Herausforderungen für das Stressmanagement zur Verfügung stehen.

Im Jahre 1979 entwickelte Professor Dr. Jon Kabat-Zinn mit Kolleg/-innen am Medizinzentrum der Universität von Massachusetts/USA das Programm der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness Based Stress Reduction, kurz MBSR). Der Erfolg sollte den Forschern Recht geben, denn es konnte mit Hilfe der modernen bildgebenden Verfahren in zahlreichen - vor allem neurowissenschaftlichen - Studien nachgewiesen werden, dass das MBSR-Training die beeinträchtigte Gesundheit zu bestärken in der Lage ist und den Menschen dazu befähigt das Leben gelassener zu gestalten.

Dieser Kurs versteht sich unabhängig von Glaubensbekundungen jeglicher Ausrichtung mit dem Ziel, im Kontext der Alltagsanforderungen einen achtsamen und sinnstiftenden Umgang mit sich selbst, mit den Mitmenschen und mit dem jeweiligen Umfeld zu praktizieren.

Die wesentlichen Kursinhalte sind:

- Body-Scan-Meditation: Übung achtsamer Körperwahrnehmung,
- Yoga-Meditation: Vermittlung sanfter und achtsamer Körperübungen,
- Die Achtsamkeit im Sitzen und im Gehen,
- Das Leben achtsam gestalten: Achtsamkeit im Alltag,
- Vermittlung von Kenntnissen zum Umgang mit Stress, Emotionen (Emotionsregulation) und Schmerz,
- Anleitung zur eigenen Übung im Umgang mit der Achtsamkeit,
- Erfahrungsaustausch im Gruppengespräch.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen und eine Decke mit.

Rüdiger-Felix Lorenz
Sa, 29.08.2015, 10:00 - 19:00 Uhr
So, 30.08.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Wochenende, 15 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
54,00 €

Das Leben achtsam leben H 107 093

Inhalt und Hinweise siehe Kurs G 107 093

Rüdiger-Felix Lorenz
Sa, 30.01.2016, 10:00 - 19:00 Uhr
So, 31.01.2016, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Wochenende, 15 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
54,00 €

Einführung in die Psycho-Physiognomik H 107 011

Gesichtszüge - Charakterzüge sind häufig verborgen und doch zu entschlüsseln. Carl Huter (1861 - 1912) gelangte nach umfangreichen Studien seiner Mitmenschen zu der Überzeugung, dass Seele und Geist eines Menschen nicht nur sein Denken und Handeln, sondern auch seine äußere Form und sein Erscheinungsbild prägen.

Aus seinen Erkenntnissen entwickelte er ein lehr- und lernbares System der „Praktischen Menschenkenntnis“ - seine Psycho-Physiognomik. Diese ermöglicht, durch aufmerksames Betrachten und analysierendes Gespräch aus der äußeren Form Rückschlüsse auf die - meist unbewussten – „inneren Werte“ und Anlagen eines Menschen zu ziehen. Jede/r, die/der sich selbst besser kennen lernen und verstehen möchte und alle, die mit Menschen arbeiten (z.B. Therapeuten, Pädagogen, Geschäftsleute), wird aus der „praktischen Menschenkenntnis“ Carl Huters einen Gewinn für sich ziehen können

Andreas Halstenberg
Do, 10.09.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 2
12,00 €

Einführung in die Psycho-Physiognomik H 107 012

Inhalt siehe Kurs H 107 011

Andreas Halstenberg
Do, 24.09.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
12,00 €

Gelingende Partnerschaft - wie geht das? H 107 031

„...da lebten sie zusammen in Glückseligkeit bis an ihr Ende“ - so heißt es im Märchen, im wirklichen Leben aber wird diese Sehnsucht oft enttäuscht. Liebe passiert nicht einfach und ist nicht mit dem Zustand des Verliebtseins zu verwechseln. Was romantisch begonnen hat, verändert sich im Alltag, und Paare werden herausgefordert, immer wieder neu eine für beide gute Balance herzustellen. Allzu viele Paare scheitern daran und jeder gibt dem Partner die Schuld. Die Suche nach dem angeblichen Traumpartner aber führt in die Irre, denn Erfahrungen zeigen, dass Liebesbeziehungen nur selten am „falschen Partner“ scheitern, sondern in der Regel daran, dass der tiefe Austausch von Körper, Geist und Seele nicht gelingt. Wir wollen in diesem Kurs versuchen, mit Ihnen über verschiedene Kommunikationswege eine bewusste und achtsame Haltung dem Partner gegenüber zu finden bzw. zu vertiefen.

Dieser Kurs richtet sich an Paare.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schreibzeug mit; Neugier auf sich selbst und andere und Freude am Austausch wären wunderbar.

Rotraud Meier, Konrad Büchsel
Fr, 20.11.2015, 18:00 - 21:30 Uhr
Sa, 21.11.2015, 09:00 - 17:00 Uhr
1 Wochenende, 14 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Entspannungsraum
58,00 €

Sieh´s mal anders! H 107 062

Durch Perspektivwechsel zur Erleichterung

Oft erleben wir Situationen, die uns schwer zu schaffen machen. Dann werden wir von schmerzhaften Gedanken gequält und wissen oft keinen Ausweg. Wir haben das Gefühl, hilflos und ausgeliefert zu sein. Doch eine geänderte Betrachtungsweise ermöglicht uns, wieder einen Hoffnungsschimmer zu haben, Lösungen zu entdecken und erleichtert auf die Geschehnisse zu schauen. Dieser Workshop zeigt andere Blickwinkel auf, die helfen, wieder in die eigene Kraft zu kommen. Damit Sie erleichtert durchatmen können.

Heike M. Baghbani
Mi, 20.01.2016, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
15,00 €

Chaosbewältigung im Alltag H 116 013

Der Kleiderschrank quillt über, der Papierstapel auf dem Schreibtisch wird immer größer. Organisation ist nicht Ihre Stärke. Sie sehnen sich nach Ordnung und Entspannung, aber das Chaos holt Sie immer wieder ein.

Ich zeige Ihnen Strategien, die wirklich greifen - vom einzig wirkungsvollen System, einen Kleiderschrank aufzuräumen über den Weg aus der Zettelwirtschaft bis zur (ent-) spannenden Frage nach mehr Muße und Lebensqualität bekommen Sie Hilfe aus meiner Arbeit als Familienpflegerin in Großfamilien und den Erfahrungen mit mittlerweile erfolgreichen Chaosbewältigern.

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung. Materialkosten sind im Preis enthalten.

Daniela Angeli
Do, 14.01.2016, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
25,00 €

Flugangst besiegen - Klopf dich frei und flieg! H 116 101

Dieses Seminar richtet sich an Menschen mit Flugangst. Ein Flugkapitän a.D. wird Ihnen die technischen Abläufe des Fliegens anschaulich erläutern. Geräusche, kleine Filme und Experimente werden Ihnen verständlich machen, welchen Rahmenbedingungen Sie während des Fliegens begegnen.

Im zweiten Teil erlernen Sie die „Klopfakupressur“ der Energetischen Psychologie. Dies ist eine Selbsthilfetechnik, die es Ihnen ermöglicht, Ängste und Stress deutlich zu reduzieren. Die Methode basiert auf der Theorie der Meridiane und nutzt die Akupunkturpunkte für die Selbstbehandlung. Damit haben Sie ein Werkzeug zur Hand, das Sie vor und während des Fluges nutzen können.

Diese Selbsthilfemethode erhebt keinen therapeutischen oder diagnostischen Anspruch.

Angela Wilhelm, Michael Beretz
Sa, 21.11.2015, 09:30 - 18:00 Uhr
1 Sonnabend, 10 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 1
70,00 €

Informationen zu diesen Kursen:

Dieter Reiniger
(05132) 50 00 13
reiniger@vhs-ostkreis-hannover.de

Small Talk als Türöffner - Die Kunst des Small Talks H 107 063

Wie gefällt Ihnen denn das Wetter? Aus welcher Gegend kommen Sie? Haben Sie schon die Häppchen probiert? So kann ein Gespräch beginnen. Doch wie kann ich es am Laufen halten? Worüber kann ich mit meinem Gesprächspartner weiterhin reden? Wie schaffe ich es über das übliche Frage- und Antwortspiel hinaus zu kommen zu einem wirklichen Austausch?

An diesem Abend schauen wir uns an, was ein Gespräch interessant macht. Welche Themen dazugehören können, was mein Ziel dieser Unterhaltung ist und wie ich meinem Gesprächspartner in guter Erinnerung bleibe.

Aus einem gekonnten Small Talk kann ein guter Austausch entstehen, der möglicherweise beruflich, geschäftlich oder privat von großem Nutzen sein kann.

Sprechen wir mal drüber!

Heike M. Baghbani
Fr, 02.10.2015, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
15,00 €

Sicheres Auftreten - überzeugende Wirkung H 107 071

Du kennst Situationen, in denen du im Mittelpunkt stehst, sei es bei einem Vorstellungsgespräch, bei einer Präsentation oder bei privaten Feierlichkeiten? Plötzlich kommen Angst und Unsicherheit auf, du würdest lieber krank werden als dich vor all die Menschen zu stellen? Doch leider gibt es keinen Weg dran vorbei. Dabei gibt es einfache Methoden, die bei Anwendung unterstützend und stärkend wirken. Simple Übungen und ein bisschen Hintergundwissen unterstützen die Sicherheit beim Auftritt und erzeugen eine positive Wirkung.

Heike M. Baghbani
Sa, 05.12.2015, 09:30 - 16:00 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 5
32,00 €

Erfolgreich und sachlich verhandeln: Das Harvard-Prinzip H 107 083

Das Seminar wendet sich an alle Personen, die in jeder Lebenslage erfolgreich und sachlich verhandeln möchten. Ziel des Wochenendes ist es, die Grundlagen nach dem Harvard-Prinzip kennen zu lernen, in denen beide Verhandlungspartner den größtmöglichen Nutzen aus der Verhandlung ziehen. Das Besondere des Konzeptes liegt darin, dass es den traditionellen Kompromiss als herkömmliches Verhandlungsmodell überwindet und im Idealfall beide Seiten ihre unterschiedlichen Bedürfnisse im Konsens befriedigen. In dem Seminar werden Strategien erprobt, um in schwierigen Verhandlungssituationen auch mit verbalen Angriffen konstruktiv umgehen zu können. Die vier Eckpfeiler des Harvard-Konzeptes sind also:

- Die Trennung von Sache und Beziehung. Probleme und Menschen werden getrennt betrachtet.
- Das Erkennen der wechselseitigen Interessen. Nicht Positionen, sondern Interessen sind im Mittelpunkt.
- Das Finden von Entscheidungsalternativen und die Entwicklung von Wahlmöglichkeiten.
- Die Verwendung neutraler Beurteilungskriterien. Das Ergebnis baut auf objektiven Entscheidungsprinzipien auf.

Sabine Regehr-Skopnik
Fr, 09.10.2015, 18:00 - 21:30 Uhr
Sa, 10.10.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
1 Wochenende, 14 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
51,00 €

Berufliche Neuorientierung - was ist mein beruflicher Fortgang? H 107 061

Es gibt eine Zeit im Leben, da stellen wir unsere bisherige berufliche Tätigkeit in Frage. Doch deshalb wissen wir lange noch nicht, was wir statt dessen wollen. In diesem Workshop geht es darum unsere Kompetenzen und Potenziale zu ergründen, in Schwächen die ebenfalls vorhandenen Stärken zu finden und unser ideales Arbeitsumfeld zu benennen. Durch Fokussierung auf das was uns ausmacht und was wir wollen, eröffnen sich zumeist bisher nicht gesehene Wege.

Heike M. Baghbani
Fr, 22.01.2016, 18:30 - 21:30 Uhr
Sa, 23.01.2016, 09:30 - 16:00 Uhr
1 Wochenende, 12 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 5
44,00 €

„Kinder der Kriegskinder“ - Vortrag aus systemischer Sicht H 107 103

„Unsere Eltern waren Kinder im 2. Weltkrieg. Bombenhagel, Zerstörung, Flucht und Vertreibung haben viele erlebt. Sie hatten Hunger und vor allem Angst, große Angst“ (A.-E. Ustorf, Wir Kinder der Kriegskinder, 2010). Durch den so genannten Generationentransfer ist vieles an Unaufgearbeitetem und Verdrängtem an die nächste Generation weitergegeben worden. Die Jahrgänge 1955 - 1975 erleben sich oft in Gefühlen, die sie sich nicht erklären können. In diesem Vortrag soll aufgezeigt werden, wie Ungelöstes und Verdrängtes weitergegeben wurde und was die Betroffenen zur Eigenheilung tun können.

Armin Rathmann
Mi, 04.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
12,00 €

„Kinder der Kriegskinder“ - Vortrag aus systemischer Sicht H 107 113

Inhalt siehe Kurs H 107 103

Armin Rathmann
Mi, 27.01.2016, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
12,00 €

Rhetorik - Schlagfertigkeit lässt sich trainieren! H 107 203

Bestimmt kennen Sie folgende Situation: Im Gespräch können Sie Ihre Meinung nicht durchsetzen, Sie werden das eine oder andere Mal mit einem lockeren Spruch, einer Killerphrase oder sogar mit einer Gemeinheit abgefertigt. Sie bleiben mit offenem Mund zurück, weil Ihnen die passende Antwort fehlt. Erst Stunden später fällt Ihnen eine geeignete Retourkutsche ein. Schlagfertigkeit lässt sich trainieren. Dieser Kurs hat das Ziel, Ihnen das Handwerkzeug zu geben, um nach unerwarteten verbalen Angriffen, schnell und mit passenden, treffenden, witzigen Worten zu antworten. Dazu werden wir in kleinen Gruppen, mit vorbereiteten Texten arbeiten und die Ergebnisse präsentieren. Sie erhalten ein umfassendes Skript für Ihre Unterlagen. Wir beschäftigen uns mit den Themen:

- Was ist Schlagfertigkeit?
- erste schlagfertige Reaktionen,
- selbstbewusste Ausstrahlung durch Körpersprache,
- harte und weiche Schlagfertigkeitstechniken,
- Einsatz von Redewendungen und Zitaten,
- praktische Übungen zur Umsetzung der Theorie.

Bitte bringen Sie Schreibzeug und etwas Verpflegung mit. Die Kosten für Fotokopien sind im Kurspreis enthalten.

Daniela-Karin Waschke
Sa 07.11.2015, 10:00 - 16:30 Uhr
So, 08.11.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Wochenende, 12 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
47,00 €

Schlagfertigkeit lässt sich trainieren – Aufbaukurs H 107 233

Sie haben Ihre Schlagfertigkeit trainiert und erhöht, wollen die Inhalte des Grundkurses vertiefen und an Ihrer Technik feilen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir beschäftigen uns mit den Themen:

- selbstbewusste Ausstrahlung durch Körpersprache,
- die Macht der Stimme,
- dem Einsatz von Redewendungen und Zitaten und
- der Wiederholung der Schlagfertigkeitsstrategien.

Bitte bringen Sie Schreibzeug und etwas Verpflegung mit. Die Kosten für Fotokopien sind im Kurspreis enthalten.

Daniela-Karin Waschke
Sa, 16.01.2016, 10:00 - 16:30 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
33,00 €

Kontaktstudium: Gesundheit und Beratung

Körper - Identität - Achtsamkeit und Glück

Das Kontaktstudium ist ein Weiterbildungsprogramm zur Vermittlung von Wahrnehmungs- und Beratungskompetenz. Es findet in Zusammenarbeit mit der ZEW (Zentralen Einrichtung für Weiterbildung) der Leibniz Universität Hannover und in Kooperation der VHS Hannover und VHS Calenberger Land statt.

Inhalte:
Das Studium trägt dem demografischen Wandel Rechnung, indem es für Menschen ab 50 Jahren neue Themenfelder, Gestaltungsräume, Kompetenzen und Projekte erschließen will. Das eigene Älterwerden bildet die Grundlage, um neue Wissens- und Erfahrungsbereiche zu entdecken und sie projektbezogen aufzuarbeiten. Ziel der Weiterbildung ist es, die eigenen Ressourcen neu zu entdecken und Menschen in Wandlungsprozessen zu beraten und zu begleiten.

Die Weiterbildung ist in sechs Module gegliedert, in denen verschiedene Themen in Methodenvielfalt erarbeitet und supervisorisch begleitet werden.

Zeit:
Der Lehrgang umfasst 195 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet ca. einmal monatlich jeweils Freitag und Samstag und vom 13. bis 17.06.2016 in einer Bildungsurlaubswoche (plus Supervisionstermine) statt.

Als Starttermin ist das Wochenende 15. und 16.04.2016, als Abschlusstermin der 18.02.2017 geplant.

Lehrgangsgebühr:
1.996,00 €, die in monatlichen Raten gezahlt werden können

Für nähere Informationen:
Nadja Heinrichs
VHS Calenberger Land
(05105) 52 16 31
nadja.heinrichs@vhs-cl.de
www.vhs-cl.de

Infotermine:
Fr, 20.11.2015, 17:00 - 18:30 Uhr
Fr, 11.03.2016, 17:00 - 18:30 Uhr
Lindener Rathaus,
Lindener Marktplatz 1, 30449 Hannover
Wir bitten um Anmeldung.

Ansprechpartner/innen

Dieter Reiniger
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 13
reiniger@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Hinweis

Die Kurse

Chaosbewältigung im Alltag

und

Flugangst besiegen - Klopf Dich frei und flieg

finden Sie im Bereich

Psychologie und Kommunikation

auf Seite 20.

Kurse in Burgdorf

Anlagemöglichkeiten: die sichere Anlage — H 116 231

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die Geld anlegen möchten. Wer sich über sichere Anlagen detailliert erkundigen möchte, kann hier seine Kenntnisse vertiefen. Ich informiere Sie über den Wertpapiertyp „Anleihen“ und über Anlagemöglichkeiten wie Tagesgelder oder Pfandbriefe u.a.
Eine Rechts- oder Steuerberatung findet ausdrücklich nicht statt.
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Ralf Borchers
Sa, 12.09.15, 10:00 - 13:30
1 Vormittag, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 2
15,00 €

Anlagemöglichkeiten: Aktien — H 116 211

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die Geld anlegen möchten. Anlegerinnen und Anleger, die einen vertieften Einblick in die Welt der Börsen haben möchten, können sich mit Chancen und Risiken von Aktien befassen. Es wird einen vertiefenden Einblick in die Welt der Aktien geben, aber auch über die Flexibilität im Aktienhandel berichtet.
Eine Rechts- oder Steuerberatung findet ausdrücklich nicht statt.
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Ralf Borchers
Sa, 26.09.15, 10:00 - 13:30
1 Vormittag, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 2
15,00 €

Anlagemöglichkeiten: Immobilien — H 116 221

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die Geld anlegen möchten. Hier gehe ich auf die Auswahl der richtigen Immobilie (Bsp.: Eigentumswohnung) unter Renditegesichtspunkten ein. Es werden Immobilien wie Mehrfamilienhaus oder Eigentumswohnung als Anlagemöglichkeit unter dem Gesichtspunkt der attraktiven Rendite beleuchtet.
Eine Rechts- oder Steuerberatung findet ausdrücklich nicht statt.
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Ralf Borchers
Sa, 14.11.15, 10:00 - 13:30
1 Vormittag, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 2
15,00 €

Das 1x1 der Baufinanzierung — H 116 251

Die Baufinanzierung stellt oft den größten Kredit im Leben dar. Damit Sie eine Planungssicherheit haben, besprechen wir häufig nachgefragte Eventualitäten aus der laufenden Praxis und deren Lösungen. Dieser Kurs informiert Sie über die verschiedenen Finanzierungsmöglichkeiten und Optionen. Ferner werden staatliche Fördermöglichkeiten dargestellt.

- Bonitätsprüfung der Banken
- Bausparen, Annuitätendarlehen, variables Darlehen oder Fremdwährungsdarlehen
- Staatliche Förderungen (KfW-Bank)
- Berücksichtigung von Elterngeld oder Rente
- Welche Objekte werden finanziert?
- Vergleichbarkeit von Finanzierungsangeboten

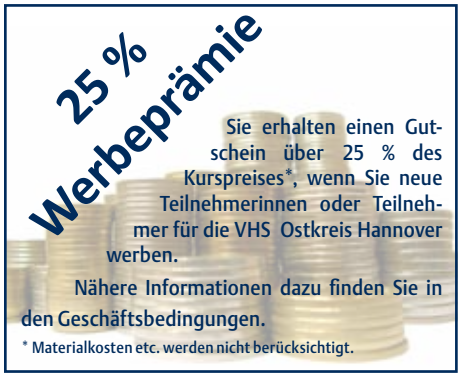
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Ralf Borchers
Sa, 10.10.15, 10:00 - 13:30
1 Samstag, 5 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 5
20,00 €

Schufa - Informationen über eine geheimnisvolle Institution H 116 241

Die Schufa betrifft heute nahezu jeden Bürger on- und offline: Was ist die Schufa, wieviele Auskunfteien existieren überhaupt und wie kommen sie zu ihren Kreditbewertungen? Wie werden Daten ermittelt, und welche Möglichkeiten haben Verbraucherinnen und Verbraucher?. An Fällen aus der Praxis werden Probleme und Lösungsmöglichkeiten dargestellt.

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Ralf Borchers
Sa, 16.01.16, 10:00 - 12:00
1 Samstag, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 1
12,00 €


25 % Werbeprämie
Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kurspreises*, wenn Sie neue Teilnehmerinnen oder Teilnehmer für die VHS Ostkreis Hannover werben.
Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.
* Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.

Kurse in Isernhagen

Was Wohnungseigentümer/innen wissen sollten H 116 022

Praktische Tipps für Wohnungseigentümer/innen. Eine praxisnahe und in verständlicher Form gehaltene Einführung in die Verwaltung von Wohnungseigentum.

Eigentümer:
- welche Rechte und Pflichten habe ich als Eigentümer

Verwalter:
- welche Aufgaben hat der Verwalter
- was tun bei nicht ordnungsgemäßer Verwaltung?

Teilungserklärung:
- Inhalt und Aufgabe einer Teilungserklärung
- Verteilerschlüssel und Öffnungsklausel

Eigentümerversammlung und Beschlüsse:
- Ablauf einer Eigentümerversammlung
- Beschlussarten
- Anfechtungsfristen

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Bettina Redöhl
Sa, 19.09.2015, 15:00 - 18:00 Uhr
1 Nachmittag, 4 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
17,00 €

Erwerb von Wohnungseigentum - was ist neben der Finanzierung zu beachten H 116 032

Eine praxisnahe Darstellung und Erläuterung von Aspekten, die häufig bei der Auswahl der Immobilie keine oder kaum Beachtung finden:
- Wie setzt sich die Eigentümergemeinschaft zusammen?
- Unterschiede zwischen selbstnutzenden Eigentümern und Anlageeigentümern
- Zuständigkeiten: Hausgeldabrechnungen/Abrechnungsspitzen
- Beschlusssammlung, was ist daraus ersichtlich?
- Bedeutung der Instandhaltungsrücklage

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Bettina Redöhl
Sa, 17.10.2015, 15:00 - 18:00 Uhr
1 Nachmittag, 4 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
17,00 €

Tipps rund um das Thema „Betriebskostenabrechnung“ H 116 002

- Form und Inhalt der Betriebskostenabrechnung
- Fristen rund um die Betriebskostenabrechnung
- Umlageschlüssel
- Betriebskostenverordnung
- Heizkostenabrechnung

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Bettina Redöhl
Sa, 14.11.2015, 15:00 - 18:00 Uhr
1 Nachmittag, 4 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
12,00 €

Wie funktioniert der Beirat einer Wohnungseigentümergemeinschaft? H 116 052

Tipps für Wohnungseigentümer/innen: Wie der Beirat einer Eigentümergemeinschaft funktioniert, wird in verständlicher und praxisnaher Form dargestellt.
- Ist ein Beirat zwingend notwendig
- Beiratsvergütung
- Wer kann in den Beirat gewählt werden und wie lange
- Welche Aufgaben und Pflichten hat ein Beirat
- Kommunikation zwischen Beirat und Verwalter
- Kommunikation zwischen Beirat und den Mitgliedern der WEG
- Art und Umfang der Belegprüfung
- Auf welche Punkte sollte man besonders achten
- Was ist ein Belegprüfungsprotokoll
- Wichtigkeit des Belegprüfungsprotokolls

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Bettina Redöhl
Sa, 20.02.2016, 15:00 - 19:00 Uhr
1 Nachmittag, 6 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
23,00 €

Kurse in Lehrte

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung H 116 133

Wer klug ist, sorgt vor! Wir alle können durch Krankheit, Unfall oder altersbedingt in Situationen kommen, in denen wir unsere Angelegenheiten nicht mehr selbstständig regeln können. Andere können aber nur dann in unserem Sinne handeln, wenn sie unsere Wünsche und Vorstellungen kennen. Auch Ehe- und Lebenspartner können sich nicht automatisch vertreten. Die Veranstaltung gibt eine Übersicht über die verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten und das Betreuungsrecht.

Ausführliches Informationsmaterial ist im Preis enthalten.

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Dr. Rolf-Günter Schmedes
Mi, 11.11.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
17,00 €

Die neue Patientenverfügung - keine unnötige Sterbeverlängerung H 116 083

Die Patientenverfügung gewinnt auch in unserem Lande zunehmend an Bedeutung. Die gesetzliche Regelung stellt daraufhin sicher, dass in Deutschland jeder berechtigt ist, selbst zu entscheiden, ob und wie er in seiner letzten Lebensphase medizinisch behandelt werden möchte. Eine unnötige Sterbeverlängerung kann damit rechtswirksam ausgeschlossen werden. Über die hierzu erforderlichen Maßnahmen unterrichtet eingehend das Seminar.

Ausführliches Informationsmaterial ist im Preis enthalten.

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Dr. Rolf-Günter Schmedes
Mi, 25.11.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
17,00 €

Erben und Vererben H 116 123

Das Seminar informiert anhand von praktischen Fällen ausführlich über das Erbrecht. Insbesondere werden wertvolle Hinweise über die Erbfolge, das Testament, den Erbvertrag, Pflichtteile, Möglichkeiten der Enterbung, Vermächtnisse und die unerlässliche Vorsorge für den Erbfall nach den nunmehr zu beachtenden neuen steuerlichen Gesichtspunkten gegeben. Ferner werden eingehend die notwendigen Schritte nach einem Erbfall erörtert.

Ausführliches Informationsmaterial ist im Preis enthalten.

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Dr. Rolf-Günter Schmedes
Mi, 02.12.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
17,00 €

Politische Bildung: Qualifizierung zur Integrationslotsin, zum Integrationslotsen H 116 012

Der Zuzug von Flüchtlingen sowie Migrantinnen und Migranten nach Deutschland hat in der letzten Zeit deutlich zugenommen und wird aller Voraussicht nach weiter steigen. Dazu kommen Menschen aus dem Osten der Europäischen Union.

Neben einer Unterkunft sollen die Zugewanderten eine offene Willkommenskultur erfahren.

Dabei sind Kommunen und hauptamtlich mit Integration befasste Personen auf die Hilfe von Bürgerinnen und Bürgern angewiesen. Wir suchen engagierte Menschen, die bereit sind, Neuankömmlingen beim Start in die neue Umgebung zu begleiten, ihnen Unterstützung und Hilfe im Alltag anzubieten.

Was sollten Sie mitbringen?

- die Bereitschaft für eine freiwillige und ehrenamtliche Tätigkeit, etwas Zeit, Freude am Umgang mit Menschen,
- viel Verständnis und Toleranz.

Was bekommen Sie von uns?

Die Volkshochschule Ostkreis Hannover und die Gemeinde Isernhagen kooperieren bei der Qualifizierung für ehrenamtlich engagierte Personen zu Integrationslotsinnen bzw. Integrationslotsen.

Neben dem Faktenwissen geht es um die Vermittlung und Schulung von sozialen und kommunikativen Kompetenzen für interkulturelles Handeln. Weiterhin werden Sie in ein gut strukturiertes Netzwerk aus Expertinnen und Experten sowie Beratungsstellen eingebunden.

Das bietet Ihnen auch die Möglichkeit, sich mit anderen Lotsinnen und Lotsen auszutauschen.

Die Qualifizierung wird durch das Land Niedersachsen gefördert.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der VHS, Tel: (05132) 50 00 - 0.

Kursdaten:

Klaus-Dieter Fischer
Mi, 23.09.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
Mi, 30.09.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
Mi, 07.10.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
Sa, 10.10.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
Mi, 14.10.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
Mi, 04.11.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
Sa, 07.11.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
Mi, 11.11.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
Mi, 18.11.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
Sa, 21.11.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
Mi, 25.11.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
Sa, 28.11.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
8 Abende und 4 Samstage, 48 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
25,00 €

Ansprechpartnerinnen

Elke Vaihinger
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Fordern Sie unsere Reiseprospekte an!

Die besondere Reise

Neues Programm für Sizilien-Liebhaber!

Sizilien, das ideale Ziel um mehr zu erleben: Mehr Sonne, mehr Kultur, mehr Geschichte, mehr Freundlichkeit, mehr Gegensätze und mehr Lebensfreude. Und ein idealer Rahmen zum Lernen.

In einem schönen Baglio' wohnen, einem restaurierten Gutshof auf dem Land, von dort die schönsten Ziele der Umgebung besichtigen, täglich in entspannter Atmosphäre am Pool oder im Park Italienisch lernen, die aromatischen Gerichte und Spezialitäten der sizilianischen Küche genießen. Mit viel Enthusiasmus werden die Reisen organisiert und mit großer Begeisterung angenommen.

Die nächste Reise im Frühjahr 2016 führt im Mai mit komplett neuem Programm nach Noto, im südöstlichen Teil Siziliens, und zu wunderschönen, noch wenig bekannten Orten. Ein herrlicher Gutshof ist die Basis für die Ausflüge in die Gegend. Lassen Sie sich vom neuen Programm verzaubern! Abwechslung pur, vielfältige Eindrücke und wenig Zeit zum Faulenzen: Dafür ist Sizilien viel zu schade.

Der Italienischunterricht erfolgt in zwei Lerngruppen, je nach Vorkenntnissen, und ist als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte anerkannt. Flug ab Hannover nach Catania. Begleitung der Gruppe durch deutschsprachige Sizilianerinnen ab Deutschland.

Auskünfte und Termine bei der VHS Hameln-Pyrmont
Frau Rosa Pipitone, Tel. 05151-948223
E-Mail: pipitone@vhs-hameln-pyrmont.de

Flug-Studienreise Istanbul H 110 130

Flug-Studienreise von Hannover nach Istanbul

Besuchen Sie bei einem Kurztrip zwei Kontinente.

Die türkische Metropole liegt mit ihren über 14 Millionen Einwohnern sowohl auf der asiatischen als auch auf der europäischen Seite beider Kontinente. Istanbul, in der Antike Konstantinopel genannt, kann auf eine dreitausendjährige Geschichte zurückblicken und ist eine der ältesten noch bestehenden Städte der Welt. Viele in osmanischem Baustil errichteten Gebäude erinnern noch an diese lange Geschichte.

Schillernd und abwechslungsreich, geschichtsträchtig und extravagant: Nach Istanbul kommen jährlich mehr als zehn Millionen Touristen. Es ist vor allem das historische Zentrum, das sie anzieht. Lernen Sie die wichtigsten Sehenswürdigkeiten kennen wie z. B. die Blaue Moschee, die Hagia Sophia und die Yerebatan-Zisterne. Unternehmen Sie die unvergessliche Bootsfahrt auf dem Bosporus, und genießen Sie die türkischen Spezialitäten in landestypischen Restaurants.

Reisedauer: 5 Tage - Halbpension
Reisetermin: 23. 05. bis 27. 05. 2016
Reisepreis: ab 15 Teilnehmern 990,00 €
ab 20 Teilnehmern 935,00 €
Da der Flugpreis bei Drucklegung noch nicht feststand, ist eine geringfügige Preiserhöhung möglich!
EZ-Zuschlag: 148,00 €
Leitung: Bernd Raddatz

Studienreise Kreta H 110 121

Entdecken Sie Kreta (wieder)

Kreta - Natur pur...

Kreta ist die südlichste Region und größte Insel Griechenlands, liegt am Südrand der Ägäis und ist ein Gebirge im Meer. Tiefe Schluchten mit üppiger Vegetation zerfurchen das schroffe Bergmassiv, das nach Norden sanft abfällt und dort Platz bietet für die wichtigsten Städte Kretas.

Kreta - Keimzelle europäischer Kultur...

Eindrucksvolle Zeugnisse erzählen von der großen Geschichte Kretas: der minoische Palast von Knossos, die alte römische Stadt Gortis, das Kloster Mons Arkadi (5. Jhdt. n. Chr.), wo 1866 der Aufstand gegen die türkische Fremdherrschaft begann, venezianische Wassermühlen, byzantinische Fresken und türkische Minarette - um nur einige zu nennen.

Kreta - Urlaubsparadies mit Lebensgefühl...

Lange Sandstrände, versteckte kleine Badebuchten, schroffe Steilküsten und sanfte Hügellandschaften mit Olivenhainen gebadet in goldenem Sonnenlicht am türkisfarbenen Meer, Zeit haben für Begegnungen, ein Gläschen Ouzo oder einen starken griechschen Mokka - was will man mehr?

Genießen Sie dieses besondere Kreta mit allen Sinnen, selbst wenn Sie zum soundsovielten Mal auf Kreta waren, Sie entdecken immer Neues, denn wie der große Schriftsteller Nikos Kazantzakis treffend schrieb: „ Kreta, murmelte ich, Kreta - und mein Herz schlug schneller."

Reisedauer: 13 Tage
Reisetermin: 16. bis 28. September 2016
Reisepreis: ab 15 Teilnehmern 1.585,00 €
ab 20 Teilnehmern 1.565,00 €
Da die Flugkosten noch nicht bekannt sind, bleibt eine Anpassung des Reispreises an die Flugkosten vorbehalten.
EZ-Zuschlag: 185,00 €
Leitung: Bernd Raddatz, Evangelos Plexidas

Ansprechpartnerinnen

Astrid Voges
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Gespräche zur Literatur unserer Zeit H 201 102

In den beiden Romanen „Die Inszenierung“ (Martin Walser und „Am Hang“ (Markus Werner) geht es um Liebe und Verrat, Erstarrung und Selbstbefreiung.

In Walsers „Inszenierung“ ist der Titel das Programm. Denn der Regisseur Augustus Braun, der während einer Probe zu Tschechows „Möwe“ zusammengebrochen ist, erlebt im Krankenhaus zwar ganz real den Konflikt, sowohl die Nachtschwester Ute-Marie als auch seine Ehefrau Dr. Gerda zu lieben, doch gleichzeitig gilt für ihn Shakespeares „All the world is a stage“. Augustus ist nun selber Tschechows unglücklicher Liebhaber Konstantin, der sich erschießt, um dann allerdings als Lebendiger am Ende der Tragikkomödie zu erkennen, dass eine glückliche Lösung des Konflikts - wie auch in Gothes „Stella“ - Utopie bleibt und dass für ihn nur ein „Unglücksglück“ möglich und erstrebenswert ist.

In dem Roman „Am Hang“ erlebt der Leser mit, wie bei der zufälligen Begegnung von Loos und Clarin, die nicht wissen, dass sie dieselbe Frau geliebt haben, ihre langen Gespräche zu einem gegenseitigen Belauern und Aushorchen werden. Dabei kommt der Ältere, Loos, zu der bitteren Erkenntnis, warum seine Frau ihn für immer verlassen hat, und Clarin erfährt durch den ihm von Loos vorgehaltenen Spiegel eine Erschütterung seiner bisherigen leichtfertigen Lebenseinstellung.

Lektürebeginn:
Martin Walser: Die Inszenierung, rororo Tb. 26788
Markus Werner, Am Hang, Fischer Tb. 16467
Begleitende Lektüre:
J. W. Goethe: Stella. Ein Trauerspiel, Reclam 104
Brigitte Kindler
mittwochs, 23.09.2015 bis 25.11.2015,
18:30 - 20:00 Uhr
8 Abende, 16 UStd
Isernhagen, Begegnungsstätte
Altwarmbüchen, An der Riehe 32
53,00 €

Impressionen aus Südengland H 203 003

So stellt man sich England vor: sanfte Landschaften, verträumte Dörfer mit strohgedeckten Häusern und kleine Städte, die sich ihr mittelalterliches Aussehen bewahrt haben. Aber Südengland hat mehr zu bieten, z.B. Kathedralen in Salisbury und Canterbury, Städte voller historischer Sehenswürdigkeiten wie Bath mit seinen schon vor der Römerzeit bekannten heißen Quellen und seiner georgianischen Architektur, und natürlich reichlich Vorgeschichtliches. Nicht nur der Steinkreis von Stonehenge, sondern auch das weniger bekannte, aber nicht weniger eindrucksvolle Avebury, Silbury Hill, der größte von Menschen aufgeschüttete Hügel Europas, und das monumentale Ganggrab von West Kennet finden sich hier. Der Vortrag zeigt Impressionen einer Reise durch ein Gebiet, dessen Schönheit sich aus vielen Quellen speist.

Wie üblich, ist auch für das leibliche Wohl gesorgt.
Di, 03.11.2015, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
15,00 €

Rom - die ewige Stadt H 203 041

Diavortrag

Die Stadt Rom mit ihrer 3000-jährigen Geschichte hat derart viele Sehenswürdigkeiten und Kunstschätze, dass kein Computer sie bisher katalogisieren konnte. Fast unsere gesamte europäische Kultur ist von Rom aus entwickelt und verfeinert worden: Unsere Religion, Rechtsprechung, Architektur, Mode und Design, Sportarenen, Hochhäuser sowie Einkaufszentren entstammen dem römischen Altertum. Genießen Sie einen Stadtgang zu Roms schönsten Brunnen, den antiken Orten mit dem Pantheon als eindrucksvollstem erhaltenem Tempel des Lichts sowie zum Colosseum und Petersdom.

Zur Erheiterung des Gaumens wird ein Glas italienischen Weins gereicht.

Thomas Berndt
Fr, 27.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 1
13,00 €

Venedig - einzigartige Lagunenstadt H 203 042

Diavortrag

Warum nur ist Venedig so ganz anders als alle anderen Städte der Welt? Weil diese „Stadt im Meer“ in ein unvergleichliches Bild aus Licht, Farben und Formen getaucht ist. Ein Traum aus Marmor, ein Wunder aus Steinen, Wasser und Luft, das nicht seinesgleichen hat. Folgen Sie mir durch die mittelalterlichen Gassen und steigen Sie ein zu einer Gondelfahrt in engen Kanälen. Gleichzeitig werden uns die bekanntesten Bürger Venedigs begegnen: Marco Polo, der Maler Tintoretto und der Galan und Gourmet Casanova. Letzteren werden wir auf seinem Lebensweg in Venedig ein Stück begleiten und uns - wenigstens optisch - an seinen köstlichen kulinarischen Spezialitäten erfreuen.

Zur Erheiterung des Gaumens wird ein Glas italienischen Weins gereicht.

Thomas Berndt
Mi, 04.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
13,00 €

Goethes Italienreise H 203 065

Diavortrag

Von Verona über Venedig nach Rom - weiter via Neapel, Pompeji, Paestum bis nach Sizilien werden wir die Italienreise des deutschen Dichtergenies nachempfinden. Es erscheint reizvoll, Italien auf doppelte Weise zu erleben: Einerseits Goethes Reisebuchzitate zu hören, andererseits mit den Augen des Reisenden von heute wahrzunehmen. Der Vortrag möchte etwas vom Zauber lebendig werden lassen, den das Land als Erbe der Griechen und Römer in unzähligen Zeugnissen bewahrte und auf uns Menschen nördlich der Alpen ausstrahlt. Reife und Vollendung von Goethes Schaffen - ja die gesamte Weimarer Klassik und damit eine der bedeutendsten Epochen der deutschen Literatur- und Geistesgeschichte: Sie sind Folge seiner Italienreise.

Zur Erheiterung des Gaumens wird ein Glas italienischen Weins gereicht.

Thomas Berndt
Fr, 02.10.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15, Seminarraum 1
13,00 €

Golf von Neapel - Capri – Pompeji H 203 093

Diavortrag

Neapel - das Chaos der Gegensätze und der Vielfalt: Hier brodelt das Leben zwischen Luxusjachten und Liebespaaren unten am Hafen sowie Glücksspielern oben am Bahnhof. Wir lernen verschiedene Stadtteile wie das „Spanische Viertel“; oder den Posillipo kennen. Ein Besuch der schönen Insel Capri mit ihrem „dolce far niente“-Publikum sowie der Fahrt in die „Blaue Grotte“ wird uns ebenso begeistern wie das antike Pompeji mit seinen 2000 Jahre alten Statuen und Gemälden. Neben historischem Wissen werden aktuelle Reisetipps vermittelt.

Zur Erheiterung des Gaumens wird ein Glas italienischen Weins gereicht.

Thomas Berndt
Mi, 14.10.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
13,00 €

Gespäch im Sprengel Museum: Klassische expressionistische Malerei H 203 040

Farbenfrohe Malerei aus der historischen Ur-Sprengel-Sammlung des frühen 20. Jahrhunderts mit Werken von Chagall, Picasso, Nolde, Beckmann, Kirchner und Kokoschka werden wir kennen lernen und uns an der Farbenpracht der Bilder von Macke und Marc berauschen. Auch politische sowie persönliche Hintergründe der Künstler werden behandelt.

Treffpunkt ist im Foyer des Sprengel Museums. Der Eintrittspreis für das Museum (7,00 € pro Person - Stand: Mai 2015) ist vor Ort zu entrichten.

Thomas Berndt
Di, 01.12.2015, 16:00 - 17:30 Uhr
1 Nachmittag, 2 UStd
Hannover, Sprengel Museum
9,00 €

Gespräch im Museum August Kestner: Meißner Porzellan und Griechisch-Römische Antike H 203 05

Herrliche Porzellanminiaturen aus den Sammlungen Fürstenberg und Meißen werden wir kennenlernen. Die Antike wird uns mit 3400 Jahre alten griechischen Trinkschalen sowie römischen Kaiserbüsten, „Millefiori“-Gläsern und Vasenmalerei begeistern. Auch historische Hintergründe des Museums werden erwähnt.

Treffpunkt ist im Foyer des Museums. Der Eintrittspreis für den Museumsbesuch (Stand Mai 2015: 5,00 € pro Person) ist vor Ort zu entrichten.

Thomas Berndt
Mi, 18.11.2015, 16:00 - 17:30 Uhr
1 Nachmittag, 2 UStd
Hannover, Kestnermuseum
9,00 €

Hinweis

Ausstellung: Gesichter des Christentums

Dauer: 01. - 26. November 2015

Moderierte Führung
durch die Ausstellung:
Mo, 02.11.2015, 19:00 Uhr

Markuskirche Lehrte,
Am Distelborn 3

Marcus Dohm,
Fundraiser im Kirchenkreis Burgdorf

Besuch des Containerterminals Bremerhaven H 100 000

Busreise nach Bremerhaven mit Besichtigung des Containerterminals, neuer Fischmarkt, alte Auktionshalle

Termin:
Donnerstag, 24. September 2015

Abfahrt:

07:15 Uhr	Lehrte, VHS, Parkplatz hinter dem Rathaus
07:40 Uhr	Burgdorf, Schützenplatz

fakultatives Mittagessen in der „letzten Kneipe vor New York“ ca. 12:30 Uhr, anschließend Besichtigungen.

Rückkehr:
ca. 20:00 Uhr in Burgdorf und Lehrte

Maximale Teilnehmerzahl:	50 Personen
Mindestteilnehmerzahl:	25 Personen

Preis:
bei 50 Personen: 20,00 €
bei mindestens 25 Personen: 40,00 €
inkl. Hin-und Rückfahrt, Eintritt Containerterminal, Reiseleitung Jürgen Böttcher
Der Preis beinhaltet nicht das fakultative Mittagessen.

Jürgen Boettcher
24. 09.2015, 07:15 - ca. 20:00 Uhr
1 Donnerstag, 12 UStd
Bremerhaven, Containerterminal
25,00 € / 40,00 €

Informationen:
Elke Vaihinger
(05132) 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

Spaziergang durch die Geschichte Altwarmbüchens H 203 002

Am Beginn unseres Spazierganges stehen die ersten Siedlungsspuren Altwarmbüchens, die Tonurnenfunde. Wir erfahren Wissenswertes über die letzte Mühle und den besonderen Belegungsrechten auf dem Alten Friedhof. Danach gelangen wir zum Haus des Wegegelderhebers, über die alte Dorfstraße zum ersten Ausspann und zur ersten Kapelle Warmbüchens, die für die Gerichtsbarkeit und später für das Schulwesen von besonderer Bedeutung war. Dann hören wir Geschichtliches zum Moor und Torfabbau. Zum Schluss erreichen wir die alte Ziegelei, die der damaligen Bevölkerungsentwicklung einen enormen Schub verlieh.
Treffpunkt:
Parkplatz vor dem Alten Friedhof,
Bothfelder Str., 11:00 Uhr
Endpunkt:
Alte Ziegelei, Hannoversche Str., ca. 13:00 Uhr
Ute Bobe
So, 27.09.2015, 11:00 - 13:00 Uhr
1 Vormittag, 3 UStd
Altwarmbüchen
12,00 €

Der besondere Abend: Zur Geschichte der Porträtmalerei H 203 101

Seltsame Begegnungen - Zur Geschichte der Portraitmalerei...
Digitaler Lichtbildervortrag
Es gibt wohl kaum ein Museum, dass nicht auch über eine Sammlung von Porträtbildern verfügt. Oft aber lässt der Anblick längst verstorbener Personen aus vergangenen Jahrhunderten den Betrachter in Ratlosigkeit verfallen. Können uns diese Bilder heute, im Zeitalter der Digitalphotographie und des ewig reproduzierenden Internets, noch etwas sagen? Worin besteht der Wert dieser Kunstwerke und welche Bedeutung haben sie im Laufe der Geschichte erfahren? Diesen Fragen möchte der Vortrag anhand vieler Bildbeispiele nachspüren.

Abgerundet wird dieser Vortragsabend durch ein Getränk und einen kleinen, leckeren Imbiss.
Claudia Sajak
Do, 08.10.2015, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 2
22,00 € (inkl. Imbiss und Getränk)

Der besondere Abend: Jugendstil H 203 102

Digitaler Lichtbildervortrag
Die Zeit um 1900 kann als gesellschaftliche Umbruchphase verstanden werden. Lebensphilosophie, Lebensreform und Reformpädagogik waren die neuen Schlagworte der Zeit. Sie begleiten das schillernde Phänomen des Jugendstils, das den Historismus als Epoche ablöste. Was aber verbirgt sich genauer hinter dem Begriff „Jugendstil“? Dieser Frage möchte der Lichtbildervortrag anhand von Beispielen aus Literatur, Kunst und Kunsthandwerk nachgehen.

Abgerundet wird dieser Vortragsabend durch ein Getränk und einen kleinen, leckeren Imbiss.
Claudia Sajak
Mo, 09.11.2015, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
22,00 € (inkl. Imbiss und Getränk)

Der besondere Abend: Wege zur Abstraktion H 203 112

Digitaler Lichtbildervortrag
Ein schwarzes Quadrat auf weißem Grund - soll das etwa Kunst sein? Warum haben Künstler wie Malewitsch, Kandinsky oder Klee den Weg der gegenständlichen Darstellung verlassen? Was bewegte sie dazu, schließlich „abstrakt“ zu malen? Diesen Fragen soll anhand vieler Bildbeispiele im Rahmen des Vortrags nachgegangen werden.

Abgerundet wird dieser Vortragsabend durch ein Getränk und einen kleinen, leckeren Imbiss.
Claudia Sajak
Mo, 16.11.2015, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
22,00 € (inkl. Imbiss und Getränk)

Ansprechpartnerinnen

Astrid Voges
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Wegweiser

Bildungsurlaube
Fotografie und Design 6
Malen und Zeichnen 30
Plastisches Gestalten 35
Werken 36
Textiles Gestalten,
Nähen und Mode 39
Musik 45
Fotografie und
Bildbearbeitung 47
Kosmetik und Gesundheit 50
Gartengestaltung 51

Bild: © Kasia Biel - Fotolia.com

Hinweise zu den Kursen des Fachbereichs

Kursberatung

Sie benötigen Beratung bei der Wahl des richtigen Kurses? Sie haben Fragen zu den Kursinhalten oder zur Materialbeschaffung?
Nutzen Sie unsere telefonische oder persönliche Kursberatung (05132 - 50 00 15).

Materialbeschaffung

Sind im Ausschreibungstext keine Angaben über benötigte Materialien und Werkzeuge enthalten, bringen Sie zum ersten Unterrichtstag bitte lediglich Papier und Schreibzeug und eventuell bereits vorhandenes Arbeitsmaterial mit. Teilweise wird Ihnen vorab eine Materialliste übersandt (siehe Kursausschreibung).

Vorbesprechungen

Bei einigen Kursen ist eine Vorbesprechung vorgesehen, die der Materialbesprechung und der Auswahl Ihrer Werkstücke dient. Die Teilnahme an der Vorbesprechung ist unbedingt erforderlich.

Zielsetzungen

Die nachfolgenden Kurse im Fachbereich Kulturelle Bildung vermitteln fundierte Kenntnisse zur eigenständigen, aktiven Auseinandersetzung mit künstlerischen und ästhetischen Fragestellungen.

Bitte beachten Sie die Hinweise auf Seite 4.

Malen und Zeichnen

Ansprechpartnerinnen

Astrid Voges
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Hinweis

Der besondere Tipp: „DIY"-Kreativ-Party als Firmenevent, Weihnachtsfeier...

Sie möchten mit Ihren Mitarbeiter/innen oder im Kollegenkreis gemeinsam einen kreativen, kommunikativen Abend verbringen? Egal, ob Décopatch-, Häkel-, Mal-, Näh- oder Strickparty - jede/r nimmt am Ende des Abends stolz ein fertiges „DIY"-Projekt mit nach Hause.

Damit der Abend ein voller Erfolg wird, beinhaltet die Kreativparty auch einen leckeren Imbiss und ein Getränk. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Komplettangebot.

Ihre Ansprechpartnerin:

Astrid Voges
(05132) 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Bild: © Dan Race - Fotolia.com

Kalligrafie und Pinselschrift H 205 402

Im Mittelpunkt des Workshops steht die »Rustika« der Römer, eine Buchschrift aus dem 4./5. Jahrhundert. Wir empfinden die historischen Schriftformen mit Bandzugfeder und Flachpinsel nach und experimentieren mit schmalen, breiten, spitzen und borstigen Pinseln.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block oder Heft DIN A4), Zeichen-/Skizzenblock DIN A3 oder größer, Bandzugfedern mit Halter sowie Flachpinsel in unterschiedlichen Breiten, farbige Tinten oder Holzbeizen, Deckfarben, Bleistift, Lineal, Schere, Radiergummi, Küchenrolle, Wasserglas und weite Farbbehälter für breite Pinsel. Federn/Halter auch im Kurs erhältlich. Der Kostenbeitrag für Fotokopien beträgt 1,00 €.
Sabine Pfeiffer
So, 10.01.2016, 10:00 - 16:30 Uhr
1 Sonntag, 8 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
29,00 €

Zeichnen am Vormittag H 205 064

Der Kurs „Zeichnen am Vormittag" steht diesmal unter dem Thema „Wasserlandschaften in Acryl". Sie erlernen schrittweise Sanddünen, hoch aufragende Klippenformationen und weit ins Meer hineinragende Landzungen darzustellen. Ergänzend dazu werden Sie angeleitet, das Brechen von Wellen mit ihrem komplexen Muster von Kräuselungen und Schaum bildnerisch darzustellen. Das Ganze wird eine interessante Mischung aus Pinsel- und Spachtelaufträgen.
Maya Walther
mittwochs, 16.09.2015 bis 02.12.2015, 09:30 - 11:45 Uhr
10 Vormittage, 30 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Werkraum
80,00 € (ab 10 Teilnehmer/innen)

Zeichnen mit Bleistift, Kohle und Feder H 205 151

Die Zeichnung ist die Grundlage allen Malens. Aber nicht nur das: Zeichnungen haben eine eigene und typische Aussage, die allein durch die individuelle Strichführung des Einzelnen bewirkt wird. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer Spaß und Lust am Zeichnen hatten. Zeichnen lernt man am besten durch wiederholtes Zeichnen. Das werden Sie in diesem Kurs anhand von Übungen erreichen, indem Sie Schritt für Schritt das Zeichnen üben und das Auge trainieren. Themenschwerpunkte werden u.a. Naturstudien, Sachzeichnungen und Stillleben sein. Sie werden alles über Licht und Schatten, Tönungen, Linien und Striche, Raumaufteilung und Sehweisen erfahren und anwenden.

Mitzubringen sind am ersten Abend: Bleistifte verschiedener Härtegrade und ein Zeichenblock im A3-Format.

Marianne Mayer-Lindhof
Fr, 22.01.2016, 19:00 - 22:00 Uhr
Sa, 23.01.2016, 10:00 - 18:00 Uhr
1 Wochenende, 14 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
47,00 €

Schnupperkurs: Porträtzeichnen für Einsteiger/innen H 205 251

Der Mensch ist ein Rudeltier. Ohne die Anwesenheit eines Artgenossen über einen längeren Zeitraum ist der Mensch einsam. Deshalb ist das Gesicht eines andern für uns so wichtig. In ihm können wir Sympathie, Angst, Neugierde, Freude, Verunsicherung etc. ablesen. Das Gesicht eines Menschen ist immer wieder spannend und seit Jahrtausenden das beliebteste Malmotiv - aber auch eines der schwersten.

Ich möchte Sie einführen in die Grundlagen der Porträtmalerei, Sie aufmerksam machen auf die unterschiedlichen Merkmale von Gesichtstypen und Ihnen helfen, Ihr erstes Porträt zu zeichnen. Später malen wir nach Vorlagen, uns selbst und die anderen Kursteilnehmer/innen. Ziel ist es, Spaß am Gesichter-Zeichnen zu entwickeln.

Mitzubringen sind am ersten Kursabend Bleistifte, Zeichenkohle, einfaches Zeichenpapier A3.

Marianne Mayer-Lindhof
Fr, 16.10.2015, 19:00 - 22:00 Uhr
Sa, 17.10.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Wochenende, 12 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
41,00 €

Atelierwoche im Herbst 2015 H 205 141

Auch für Neueinsteiger(innen)

Gönnen Sie sich eine Auszeit und steigen Sie ein in das Reich der Farben und Formen. Es steht Ihnen ein großzügiger Arbeitsplatz mit Tisch und Staffelei zur Verfügung. Arbeiten Sie auf kleinen oder großen Formaten, auf Leinwand oder Papier. Egal ob Sie Profi oder Anfänger(in) sind, gemeinsam finden wir neue Wege. Malen Sie gegenständlich oder abstrakt, nach eigenen Entwürfen oder lassen Sie sich bei der Bildfindung, dem Bildaufbau, den Maltechniken, oder der Farbgestaltung helfen. Es wird entdeckt, gefunden, versucht. Diese Atelierwoche bietet Zeit und Raum zum Ausprobieren.

Benötigte Materialien: Papier und/oder Leinwand, diverse Acrylfarben und Stifte, Kreiden - alles je nach eigenem Interesse und Bedarf.

Bitte bringen Sie ferner etwas zum Essen und Trinken mit. Eine Teeküche mit Geschirr und ein Aufenthaltsraum für Pausen sind vorhanden.

Sylvia Rose-Krampe
Mo, 26.10.2015 bis Fr, 30.10.2015,
täglich jeweils von 09:30 - 17:00 Uhr
1 Woche, 45 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 1
154,00 €

Malen mit Acryl - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene H 205 264

Bilder bestehen aus Farben, Formen und Flächen. Wir malen mit Acrylfarbe auf Leinwand, ordentlich oder wild, größer oder kleiner, geometrisch oder explosiv. Auch Strukturpasten können verwendet werden. Nicht entscheidend ist, ob Sie gerade beginnen oder fortgeschritten sind, wichtig ist die Freude am kreativen, farbigen Malen und die Entwicklung einer eigenen gestalterischen Handschrift.

Bitte Teller (Porzellan oder Pappe), Glas, Tuschlappen, hochpigmentierte Acrylfarbe (bitte möglichst viel Titanweiß), Borstenpinsel (lieber größer als kleiner) und Leinwand mitbringen und alte Kleidung nicht vergessen. Denken Sie bitte auch an Zeitungen oder Folie zum Abdecken der Tische.

Katja Ganski
Sa, 19.09.2015, 10:00 - 15:15 Uhr
So, 20.09.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Wochenende, 11 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Werkraum
38,00 €

Malen mit Aquarell- und Acrylfarben H 205 041

Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Entscheiden Sie selbst, mit welcher Farbe Sie malen möchten - Aquarell oder Acryl. Sie können sich in diesem Kurs für den einen oder anderen Farbstoff entscheiden oder auch mit beiden abwechselnd malen. Sie werden verschiedene Maltechniken und Arbeitsweisen kennen lernen.

Die Aquarell- und auch die Acrylmalerei bieten jedoch auch viele Möglichkeiten eines experimentellen Malens. Wie werden Farben gemischt und zum Leuchten gebracht, wie malt man Landschaften, Wasser, Blumen und abstrakte Bilder? Wie bekomme ich mehr Spontaneität und Ausdruck in meine Arbeiten? Komposition, Linie, Fläche und Raum werden untersucht.

Bitte mitbringen: Farben (rot, blau, gelb, bei Acryl auch weiß), Pinsel, Bleistift, Notizpapier, Klebeband, Malblock oder Keilrahmen, 2 Wasserbehälter, Lappen, Abdeckfolie für den Tisch und Malkittel.

Sylvia Rose-Krampe
donnerstags, 24.09.2015 bis 10.12.2015,
14:30 - 16:45 Uhr
10 Nachmittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
80,00 € (ab 10 Teilnehmer/innen)

Experimentelles Malen mit Acryl H 205 051

Ausprobieren, neue Wege in der Malerei suchen und finden, Formen verändern. Motive wie Landschaft, Blumen, Figuren aus einer ganz anderen Perspektive sehen - sich und das Bild neu entdecken. Klassische und moderne Elemente der Malerei kennen lernen und ausprobieren, Mut zu Experimenten finden und abstraktes Malen für sich entdecken. Mit Spachtel, Schwämmen und großen Pinseln die Bildfläche erobern. Kratzen, ritzen, kleben, malen, vielleicht Spachtelmasse, Sand, Stoffe und vieles mehr einsetzen. Der Fantasie und den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Wie das geht, wird Ihnen in diesem Kurs gezeigt. Von der Ideenfindung über den Entwurf bis zum fertigen Bild werden Sie Schritt für Schritt begleitet.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (rot, blau, gelb, weiß), Pinsel, Bleistift, Notizpapier, Klebeband, Malblock oder Keilrahmen, 2 Wasserbehälter, Lappen, Abdeckfolie für den Tisch und Malkittel.

Sylvia Rose-Krampe
donnerstags, 24.09.2015 bis 10.12.2015,
17:00 - 19:15 Uhr
10 Nachmittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
80,00 € (ab 10 Teilnehmer/innen)

Große Blüten in Aquarell und Acryl H 205 005

Blüten ganz nah und genau zu betrachten und sie durch besondere Größe in den Fokus zu rücken, ist faszinierend. Farbverläufe, Oberflächenstrukturen, Krümmungsrichtungen, Umschläge, Maserung und Farbgebung zeigen die unendliche Formen- und Farbvielfalt und Details, die man leicht übersieht. Es wird auf Leinwand in nicht zu kleinen Formaten gemalt.

Die Teilnehmer/innen werden vor Kursbeginn schriftlich über die mitzubringenden Materialien informiert.

Sabine Buyken
Di, 09.02.2016, 15:30 - 18:00 Uhr
Di, 08.03.2016, 15:30 - 18:00 Uhr
2 Nachmittage, 7 UStd
Hänigsen, Kunstspirale, Mittelstr. 2
33,00 € (inkl. Werkstattnutzung)

Acrylmalerei zwischen Collage und Bild H 205 191

Auch für Neueinsteiger/innen

Schichten, Verdichten, Bemalen - gerne auch auf großem Format an der Staffelei. Materialien wie Pappen, Stoffe usw. werden zu Bildschichten aufeinander geklebt, bemalt, abgekratzt. Untergründe können Malpappen, Keilrahmen oder auch Holzkästen sein. Die Bemalung mit Acrylfarben erfolgt in verschiedenen Techniken. Nicht die Form selbst, sondern die in ihr lebende Spannung ist das gestaltende Element. Füllstoffe und Aschen verändern die Farben zu mystischen, monochromen Oberflächen, die durch leuchtende, rein-bunte Farben abgelöst werden.

Auf Wünsche jeder Kursteilnehmerin/jedes Kursteilnehmers wird einzeln eingegangen, wobei dem Entstehungsprozess des Bildes besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Bitte mitbringen: Malpappen, Keilrahmen oder Holzträger, Skizzenpapier, Bleistift, Wasserbehälter, Pinsel, Messer, Schere, Mallappen, Malkleidung, Abdecktischdecke und Malervlies für den Fußboden, Nadel, Faden, Kleber, Kleberolle, Acrylfarben rot, gelb, blau, weiß. Wenn vorhanden: verschiedene Papiere, Pappen, Stoffe, Strukturpasten, Asche, Marmormehl, Acrylbinder.

Sylvia Rose-Krampe
Sa, 10.10.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
So, 11.10.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
1 Wochenende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
65,00 €

1 X 1 der Acrylmalerei H 205 121

Ein Schnupperkurs für Einsteiger/innen

Sie wollten immer schon einmal mit Acrylfarben malen? Hier ist die Gelegenheit die Acrylmalerei zu testen, mit Formen und Motiven zu spielen oder neue Wege in Ihrer Malerei zu finden. Probieren Sie die Farbe aus. Lassen Sie sich von Ihrer Wirkung verzaubern. Malen Sie Ihr erstes eigenes Bild.

Wie das geht? An 5 Abenden bekommen Sie eine Einführung in Materialkunde, Motivfindung, Maltechniken, den Gebrauch von Werkzeugen und vieles mehr. Insofern ist der Kurs besonders für Einsteiger/innen geeignet, kann aber auch Fortgeschrittenen neue Impulse und Entwicklungen in Ihrer eigenen Malerei geben.

Mit viel Spaß, guter Laune und ganz viel professioneller Unterstützung werden Sie die ersten eigenen Bilder mit nach Hause nehmen.

Am 1. Abend kann das benötigte Arbeitsmaterial gegen einen Kostenbeitrag vor Ort zur Verfügung gestellt werden. Sie erfahren an diesem Abend, welche Farben und welches Malzubehör geeignet sind. Bitte kaufen Sie daher vorher noch keine Farben oder Pinsel und bringen Sie ggf. nur bereits vorhandenes Malzubehör mit. Mitzubringen ist ein Malkittel, altes Oberhemd o.ä.

Sylvia Rose-Krampe
donnerstags, 05.11.2015 bis 03.12.2015, 19:15 - 21:30 Uhr
5 Abende, 15 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
50,00 €

Experimente mit Acrylfarben H 205 161

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Acrylfarben eignen sich besonders gut für die zeitgenössische moderne Malerei. Sie bieten eine Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten und besitzen Eigenschaften, die dem Malen ganz neue Horizonte eröffnen. Acryl regt durch rasches Trocknen, eine enorme Klebkraft und vieles mehr zum Experimentieren und Ausprobieren geradezu ein. Außer den Grundtechniken der Acrylmalerei, von Spachtel- über Pastöser- bis Lasiertechnik und deckender Malweise, lernen Sie, mit Farbwahl und Wirkung zwischen Harmonie und Kontrast sowie Spannung und Gleichgewicht von Formen und Flächen umzugehen. Unter künstlerischer Leitung wird die individuelle Bildgestaltung unterstützt. Die Umsetzung im Bild kann abstrakt oder gegenständlich sein. Die Bildresultate werden gemeinsam besprochen.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß) Borstenpinsel, Kunsthaarpinsel, Acrylpapier, Karton, und evtl. Leinwand (Keilrahmen). Ferner benötigen Sie 2 Wassergläser, Küchenkrepp, Pappteller, Malerklebeband (glatt), Abdeckfolie für den Tisch und Malerkittel.

Sylvia Rose-Krampe
Sa, 14.11.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
So, 15.11.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
1 Wochenende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
65,00 €

Malen mit Acryl H 205 252

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Bilder bestehen aus Farben, Formen und Flächen. Wir malen mit Acrylfarbe auf Leinwand, ordentlich oder wild, größer oder kleiner, geometrisch oder explosiv. Auch Strukturpasten können verwendet werden. Nicht entscheidend ist, ob Sie gerade beginnen oder fortgeschritten sind, wichtig ist die Freude am kreativen, farbigen Malen und die Entwicklung einer eigenen gestalterischen Handschrift.

Bitte Teller (Porzellan oder Pappe), Glas, Tuschlappen, hochpigmentierte Acrylfarbe (bitte möglichst viel Titanweiß)), Borstenpinsel (lieber größer als kleiner) und Leinwand mitbringen und alte Kleidung nicht vergessen. Denken Sie bitte auch an Zeitungen oder Folie zum Abdecken der Tische.

Katja Ganski
Sa, 21.11.2015, 10:00 - 15:15 Uhr
So, 22.11.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Wochenende, 11 UStd
Isernhagen F.B., Hauptstr. 68 A, Begegnungsstätte im Kulturzentrum F.B. (Isernhagenhof)
38,00 €

Hinweis

Bitte beachten Sie den Kurs

Qualifizierung zur Integrationslotsin, zum Integrationslotsen

auf Seite 24.

Nähere Informationen:

Elke Vaihinger
(05132) 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

Chaos und Reduktion: Malen mit Acrylfarben H 205 171

Malen unter künstlerischer Begleitung - auch für Neueinsteiger/innen. Formen, Farben und Strukturen finden und in freier, spontaner Malweise umsetzen. Drauflosmalen, auf großen Formaten oder kleinen Einzelbildern, Serien und Versuchsreihen.

Dem Tun freien Raum lassen - finden, nicht suchen. Wir nehmen uns die Freiheit, im Erfindungsrausch zu schwelgen. Lassen Chaos entstehen und malen, ohne zu denken, was gemalt werden will, mit oder ohne Überlegung, mit viel Spaß und Energie.

Nach diesem Malrausch werden wir durch, z.B. Reduktion Ordnung ins Bild bringen. Ruhe kehrt ein. Formen, Farben, Oberflächen finden zueinander. Farben fließen, werden gespachtelt, gekratzt mit Pinsel, Lappen, Walzen, Rollen, Schwämmen und andern Werkzeugen. Ein Malerlebnis der besonderen Art. Ein modernes zeitgemäßes Bild ist entstanden durch Spontaneität, Kraft und Besonnenheit.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß), Borstenpinsel, Kunsthaarpinsel, Acrylpapier, Leinwand (Keilrahmen). Ferner benötigen Sie Wasserbehälter, Küchenkrepp, Pappteller, Malerklebeband (glatt) zum Abdecken, Folie für den Tisch, Malervlies für den Boden sowie einen Malerkittel.

Sylvia Rose-Krampe
Sa, 16.01.2016, 10:00 - 18:00 Uhr
So, 17.01.2016, 10:00 - 18:00 Uhr
1 Wochenende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
65,00 €

Landschaften in Acryl H 205 512

Ein Wochenendseminar für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Landschaftsmotive sind ungeheuer vielfältig und verlieren daher nie ihren Reiz. Sie sind für Anfänger/innen eine gute Möglichkeit, in die Besonderheiten der Acrylmalerei einzusteigen. So erlaubt beispielsweise die Darstellung von Himmel, Meer und Strand eine farbliche Gestaltung mit einfachen Mitteln und eine großzügige Behandlung von Flächen. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen und ihre Fähigkeiten verbessern, u. a. in der Raumdarstellung durch Linear-, Farb- und Luftperspektive oder in der gezielten Wiedergabe des Lichts, die einer Landschaft erst ihre besondere Atmosphäre verleiht.

Mitzubringen sind Acrylfarben, Leinwand, Borstenpinsel, Bleistift, Wassergläser und Küchenpapier.

Petra Matthaei
Fr, 22.01.2016, 18:30 - 21:30 Uhr
Sa, 23.01.2016, 10:00 - 18:00 Uhr
1 Wochenende, 14 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
47,00 €

Ein Samstag voller Farben: Kreative Acylmalerei H 205 031

Erleben Sie eine spannende Welt der Acrylmalerei mit all ihren Möglichkeiten. Malen Sie auf Leinwand, Pappe, Papier oder Malplatten mit Acrylfarben, Sand, Asche, Kreide, Stoffen und Seidenpapier. Emotionen, Intuition, Spontaneität führen zu einer Verwandlung und entwickeln sich zu einem malerischen Prozess. Die gefundenen Ideen werden ins Bild umgesetzt und ausgeführt. Ein Tag voller Spaß und Freude mit Farben und Formen - für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (weiß, gelb, rot, blau), Malgründe (Papier, Leinwand oder Holzträger, Malpappe), Seidenpapier, Stoff, Sand und Erde, Wasserbehälter, Palette oder Pappteller, Mallappen, Malkleidung, Schreibmaschinenpapier, Bleistift, Abdeckfolie für Tisch, Pinsel, Schwamm, Spachtel, Rolle und Malerklebeband.

Sylvia Rose-Krampe
Sa, 13.02.2016, 10:00 - 18:00 Uhr
1 Sonnabend, 10 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
35,00 €

Aquarellmalerei H 205 081

Wer in gemütlicher Runde seinen Alltagsstress vergessen möchte und sich am Ende der Unterrichtsstunde an einem schönen Bild erfreuen möchte, ist in diesem Kurs richtig. Die gegenständliche Aquarellmalerei ist unser Ziel - aber auch durch Farbspiele können wunderschöne Bilder entstehen.

Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Bitte bringen Sie zum ersten Unterrichtstag Pinsel, 2 Wassergläser, Aquarellpapier und -farben (nur soweit bereits vorhanden) mit.

Am 16. und 23. September 2015 sowie in den Herbstferien findet der Kurs nicht statt.

Gabriele Chilla
mittwochs, 02.09.2015 bis 02.12.2015,
19:00 - 21:15 Uhr
10 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
95,00 €

Aquarellmalerei am Vormittag H 205 231

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen und an Menschen, die schon ein bisschen mit Aquarellfarben experimentiert haben, denen aber das entsprechende „Know-how“ und die Übung fehlen. Die Dozentin möchte Ihnen zeigen, dass sich die Aquarellfarbe sowohl für Menschen eignet, die alles ganz genau wiedergeben wollen, als auch für diejenigen, die lieber etwas freier arbeiten möchten. Anhand von unterschiedlichen Künstlern vergangener Epochen wollen wir Unterschiede in den Techniken herausfinden und uns den einen oder anderen Pinselstrich abgucken. Praktische Übungen, z.B. an Landschaften oder Stillleben, sollen Inhalt dieses Kurses sein.

Bitte bringen Sie Bleistifte, Aquarellblock, Pinsel, Aquarellfarben und zwei Wassergläser mit.

Marianne Mayer-Lindhof
mittwochs, 23.09.2015 bis 09.12.2015,
10:00 - 12:00 Uhr
10 Vormittage, 27 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
86,00 €

Aquarellmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene H 205 202

In diesem Kurs werden die für das Aquarellieren notwendigen Grundlagen vermittelt. Das kreative Gestalten steht in diesem Kurs im Vordergrund. Deshalb werden das Experimentieren mit den Farben und die Ideenfindung einen größeren Raum einnehmen. Daneben werden natürlich Hilfestellungen bei der Umsetzung von frei gewählten Motiven gegeben, seien sie gegenständlich oder abstrakt.

Mitzubringen sind ein Skizzenblock und ein Bleistift HB oder B, Aquarellfarben (wenige - aber unbedingt die Grundfarben), Aquarellpinsel (5 und 10), ein Aquarellblock, zwei Wassergläser und eine Rolle Klebeband, Küchentücher.

Petra Matthaei
mittwochs, 04.11.2015 bis 02.12.2015,
19:00 - 21:15 Uhr
5 Abende, 15 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
50,00 €

Ölmalerei für Fortgeschrittene H 205 302

Dieses Kursangebot richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Erfahrungen in der Ölmalerei gesammelt haben. Freies Arbeiten nach eigener Themenwahl, das Erarbeiten gemeinsamer Themen, die mit den Teilnehmenden besprochen werden, und die Vermittlung der hierzu erforderlichen Kenntnisse und Techniken sind Inhalte dieses Kurses.
Petra Matthaei
dienstags, 15.09.2015 bis 02.02.2016,
09:30 - 12:00 Uhr
17 Vormittage, 57 UStd
Isernhagen F.B., Hauptstr. 68 A,
Begegnungsstätte im Kulturzentrum F.B. (Isernhagenhof)
148,00 € (ab 10 Teilnehmer/innen)

Wasserfarben für Große! H 205 025

Wasserfarben sind auswaschbar, praktisch - man kennt sie aus der Schulzeit oder durch die eigenen Kinder... Aber um selbst damit zu malen? Große Kunst zu machen? Funktioniert aber ganz wunderbar!

Tolle Bilder mit Wasserfarben und Filzstift, Landschaften, Portraits, Tiere... - alles gelingt! Bitte Bildvorlagen vom Malobjekt mitbringen (z.B. ein Vogelbild).

Und - Valentinstag steht vor der Tür? Wie wäre es mit einem tollen Bild?

Hinweis

Der besondere Tipp: „DIY"-Kreativ-Party als Firmenevent, Weihnachtsfeier...

Sie möchten mit Ihren Mitarbeiter/innen oder im Kollegenkreis gemeinsam einen kreativen, kommunikativen Abend verbringen? Egal, ob Décopatch-, Häkel-, Mal-, Näh- oder Strickparty - jede/r nimmt am Ende des Abends stolz ein fertiges „DIY"-Projekt mit nach Hause.

Damit der Abend ein voller Erfolg wird, beinhaltet die Kreativparty auch einen leckeren Imbiss und ein Getränk. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Komplettangebot.

Ihre Ansprechpartnerin:

Astrid Voges
(05132) 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Die Teilnehmer/innen werden rechtzeitig vor Kursbeginn über die mitzubringenden Materialien informiert.
Franziska Greite-Schillert
Mo, 08.02.2016, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Hänigsen, Kunstspirale, Mittelstr. 2
16,00 € (inkl. Werkstattnutzung)

Workshop: Airbrushmalerei für Einsteiger/innen H 205 263

Die Airbrushtechnik ist bekannt für perfekte Farbabstufungen. Sie kann für jede Freihand-Illustration und auf jedem Untergrund genutzt werden. Außerdem kann diese Technik in jede Art von klassischer Malerei wie Acryl-, Aquarell- oder auch Ölmalerei eingefügt werden. Airbrush-Design beschäftigt sich mit allen möglichen Formen der Illustration, wie auch der künstlerischen Darstellung. Airbrush-Design kann fotorealistisch oder abstrakt sein. Dieser Workshop erläutert in gut nachvollziehbaren Schritten die Handhabung der Airbrush-Pistole, des Kompressors und des Standard-Werkzeugs, das man zum Airbrushen braucht. Es werden unterschiedliche Grundtechniken wie Linien, Punkte und Flächen geübt. Danach folgt eine Schritt-für-Schritt-Anleitung bis zum einfachen Airbrush-Bild, das in Feihandtechnik auf Karton erstellt wird. Fortgeschrittene erstellen nach einführenden Sprühübungen Schritt für Schritt eine eigene Illustration auf Karton.
Der Kompressor, die Leihpistolen sowie Farben und Karton werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Vorhandene eigene Airbrushpistolen können gern mitgebracht werden. Es wird empfohlen, ältere Kleidung oder einen Malkittel zu tragen.
Für Kompressornutzung, Leihpistolen und Malmittel wird im Kurs ein Kostenbeitrag in Höhe von 10,00 € pro Teilnehmer/in erhoben.
Die Höchstteilnehmerzahl beträgt 7 Personen.
Jutta Endres
Fr, 11.09.2015, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa, 12.09.2015, 11:00 - 17:00 Uhr
1 Wochenende, 12 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
55,00 €

Kunstgeschichte zum Ausprobieren H 205 015

Wir lernen 3 Stilrichtungen der moderneren Kunstgeschichte kennen - indem wir sie ausprobieren! Impressionismus, Expressionismus und Surrealismus - wir lernen einige Fakten, Künstler und Werke kennen und malen dann ganz eigene Kunstwerke.
Die Teilnehmer/innen werden rechtzeitig vor Kursbeginn über die mitzubringenden Materialien informiert.
Franziska Greite-Schillert
Mo, 11.01.2016, 19:00 - 21:00 Uhr
Mo, 18.01.2016, 19:00 - 21:00 Uhr
Mo, 25.01.2016, 19:00 - 21:00 Uhr
3 Abende, 8 UStd
Hänigsen, Kunstspirale, Mittelstr. 2
38,00 € (inkl. Werkstattnutzung)

After-Work-Malparty: Colour-art H 205 101

Mein „DIY"-Acrylbild auf Leinwand

Sie haben eine freie Wand und wollten schon immer ein eigenes Bild malen. Denn selber malen macht Spaß. Dann sollten Sie unbedingt unsere Malparty „Colour-art" besuchen - denn am Ende dieses Abends nehmen Sie Ihr selbst gemaltes Kunstwerk mit nach Hause.

Wir arbeiten unter fachkundiger Anleitung sowohl am Tisch als auch an der Staffelei.
Mitzubringen ist eine Leinwand in Größe und Format Ihrer Wahl sowie passende Kleidung (Malkittel oder altes Oberhemd). Weitere Leinwände können bei Bedarf vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden. Staffeleien, Farben, Pinsel und Zubehör werden im zur Verfügung gestellt. Die Kosten sind im Kurspreis enthalten.
Ein weiteres Highlight dieses Abends: Abgerundet wird die Malparty durch einen Imbiss und einen alkoholfreien Cocktail.
Sylvia Rose-Krampe
Fr, 29.01.2016, 17:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, 6 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
38,00 € (inkl. Farben, Zubehör, Imbiss und Getränk)

Ansprechpartnerinnen

Astrid Voges
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Bild: Kunstspirale privat

Plastisches Gestalten mit Speckstein G 206 061

Tagesseminar

Lassen Sie den Alltag hinter sich, indem Sie sich einen Tag lang in die Bearbeitung des Specksteins vertiefen. Das Einlassen auf die Unberechenbarkeit des Steines und die vielfältigen Möglichkeiten seiner Bearbeitung geben Ihnen die Gelegenheit, einmal auf ganz andere Art und Weise abzuschalten. Egal ob Sie eine Skulptur gestalten wollen oder etwas Kleines, egal ob figürlich oder abstrakt - lassen Sie sich von den faszinierenden Färbungen und dem Glanz dieses weichen Steines in den Bann ziehen.

Mittels Sägen, Feilen, Raspeln und Schleifpapier holen wir in diesem Kurs mit viel Spaß das Beste aus dem unbearbeiteten Speckstein heraus, so dass er sich zu seiner ganzen Schönheit entfalten kann.

Die benötigten Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt - der Unkostenbeitrag hierfür ist bereits im Kurspreis enthalten. Steine werden im Kurs nach Verbrauch berechnet. Gerne können Sie eigene Specksteine und Werkzeuge (Holzraspeln und -feilen) mitbringen, falls vorhanden.

Mitzubringen sind: Arbeitskleidung, ein altes Handtuch, Getränke und Proviant.

Sandra Tögel
Sa, 26.09.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Sonnabend, 9 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
38,00 € (inkl. Werkzeugnutzung)

Plastisches Gestalten mit Speckstein H 206 063

Inhalt und Hinweise siehe Kurs G 206 061, linke Spalte

Sandra Tögel
Sa, 23.01.2016, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Sonnabend, 9 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
38,00 € (inkl. Werkzeugnutzung)

Pappmaché: Objekte für Wohnung & Garten H 206 081

Pappmaché ist ein vielseitiges und preisgünstiges Material. Es eignet sich für jeden, der kreative Ideen hat und diese experimentell umsetzen möchte. An diesem Wochenende werden Sie unter fachkundiger Anleitung Pappmaché selber herstellen und die vielen Möglichkeiten kennen lernen, die dieses Material hergibt. Gemeinsam werden wir kreative Accessoires für die Wohnung sowie witzige Objekte gestalten. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Oder möchten Sie vielleicht lieber Dekorationen für die bevorstehende Adventszeit (Engel, Weihnachtsmänner etc.) kreieren?

Nachdem unsere Arbeiten gut getrocknet sind, werden wir die Kunstwerke am Fr, dem 27.11.2015 mit Acrylfarben farblich gestalten und ggf. wetterfest versiegeln.

Die Kursteilnehmer/innen werden rechtzeitig vor Beginn des Kurses über die benötigten Materialien informiert.

Marianne Mayer-Lindhof
Fr, 06.11.2015, 19:00 - 21:45 Uhr
Sa, 07.11.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
Fr, 27.11.2015, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Wochenende und 1 Abend 15 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
50,00 €

Gestalten mit Ton H 206 095

Auch heute noch ist Ton ein einzigartiger Werkstoff mit vielen Möglichkeiten, Dinge von bleibendem Wert herzustellen, seien es dekorative Zierobjekte wie Stelen, Figuren und Stecker oder Gebrauchsgegenstände wie Vogeltränken, Lichtschalen, Vasen o.ä. Grundlegende Fertigkeiten wie Aufbau-und Abformtechniken, Aushöhlen und Schlickern und das freie Gestalten sind leicht zu erlernen. Das Arbeiten mit Ton empfinden viele Menschen als meditativ und besonders entspannend als Ausgleich zum stressigen Alltag. Nach dem ersten Brennen, dem Schrühbrand, erfolgt die farbliche Gestaltung mit Glasuren, dann der zweite Brand, der Glasurbrand, der die getöpferten Gegenstände widerstandsfähig und wetterfest macht.

Alle benötigten Materialien sind vor Ort vorhanden. Die Material- und Brennkosten richten sich nach dem individuellen Verbrauch und werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze und Verpflegung.

Sabine Buyken
Sa, 17.10.2015, 11:00 - 15:00 Uhr
Sa, 31.10.2015, 11:00 - 15:00 Uhr
2 Sonnabende, 10 UStd
Hänigsen, Kunstspirale, Mittelstr. 2
45,00 € (inkl. Werkstattnutzung)

Ansprechpartnerinnen

Astrid Voges
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Bild: © MF - Fotolia.com

Mosaik - Windlichter gestalten H 212 003

Windlichter schaffen immer eine besondere Atmosphäre - gerade in der Weihnachtszeit. Schnuppern Sie in die Jahrtausende alte, faszinierende Technik des Mosaiksetzens hinein. In diesem Kurs lernen Sie, ein Windlicht aus Glasscherben zu fertigen. Wir arbeiten mit der direkten Methode und werden aus einem einfachen Glasträger mit Hilfe von Glasscherben oder Tiffany-Glas ein einzigartiges Objekt entstehen lassen.
Mitzubringen sind: ein durchsichtiger Gegenstand / Glas mit einer Größe von max. 30 cm Höhe und max. 20 cm Durchmesser. Farbige Gläser oder Flaschen bzw. Tiffany-Glas, Arbeitskleidung, Schutzbrille, Gummihandschuhe, Schwamm / Schwammtuch, Rührstab, alte Leinentasche, Pappteller, gelbe Säcke, Getränke und Proviant. Falls vorhanden: ein Gipsbecher, ein kleiner Spachtel und ein alter Teigschaber aus Gummi.
Verbrauchsmaterialien wie Kleber und Fugenmasse sind in der Kursgebühr enthalten. Werkzeuge werden gestellt. Sollten keine eigenen Materialien zum Verkleben vorhanden sein, werden auch diese von uns gestellt und nach Verbrauch berechnet.
Sandra Tögel
Sa, 28.11.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
So, 29.11.2015, 13:00 - 15:00 Uhr
1 Wochenende, 11 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
43,00 € (inkl. Verbrauchsmaterial)

Originelle Weihnachtsgrüße... H 212 002

Gerade im Online-Zeitalter mit E-Mail, whatsApp, Facebook & Co. erhalten individuelle, selbst gestaltete Grußkarten einen ganz neuen, besonderen Wert für die/den Gestaltenden und die Empfänger/innen. Gerade zur Weihnachtszeit möchten wir daher Freunde und Verwandte mit diesen kleinen selbst gestalteten Kreativprojekten überraschen. Gönnen Sie sich ein paar kreative und entspannte Stunden in gemütlicher Runde und gestalten Sie Ihre individuellen Weihnachtskarten.
Mitzubringen sind: Schere, Klebestift, Lineal und Bleistift sowie - falls vorhanden - Gel- und Lackstifte. Das übrige Arbeitsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt. Die Kosten hierfür sind im Kurspreis enthalten.
Melanie Barrett
Sa, 21.11.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Sonnabend, 4 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
19,00 € (Inklusive Arbeitsmaterial)

Hinweis

Der besondere Tipp: „DIY"-Kreativ-Party als Firmenevent, Weihnachtsfeier...

Sie möchten mit Ihren Mitarbeiter/innen oder im Kollegenkreis gemeinsam einen kreativen, kommunikativen Abend verbringen? Egal, ob Décopatch-, Häkel-, Mal-, Näh- oder Strickparty - jede/r nimmt am Ende des Abends stolz ein fertiges „DIY"-Projekt mit nach Hause.

Damit der Abend ein voller Erfolg wird, beinhaltet die Kreativparty auch einen leckeren Imbiss und ein Getränk. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Komplettangebot.

Ihre Ansprechpartnerin:

Astrid Voges
(05132) 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Workshop: Mit Kreidefarben Möbel gestalten H 212 014

Sie kennen es bestimmt. Möbel, die gebraucht aussehen, liegen im Trend und sehen in Wohnzeitschriften immer toll aus. Aber wie bekommt man diese schönen Oberflächen selbst hin? Probieren Sie es einfach mit der richtigen Technik und der richtigen Farbenwahl.

Im ersten Teil des Workshops werden Sie mit anderen Malbegeisterten unterschiedliche Techniken kennen lernen. Das reicht von klassisch schlicht, Vintage-Look oder Shabby-Chic-Style, Lasieren, Schablonieren, Vergolden mit Kompositionsgold bis hin zum Finish mit Wachs. Sie werden mit Kreidefarben arbeiten. Kreidefarben ermöglichen es, die gewünschten samtig-pudrigen Oberflächen zu erhalten und sind in Ihrer Anwendung prädestiniert für das Anmalen von Möbelstücken. Zum Erlernen werden wir Holzbrettchen verwenden, die dann jeder mit nach Hause nehmen darf.

Nach der Mittagspause beginnt der 2. Teil des Workshops: Ein eigenes, kleines, selbstmitgebrachtes Möbelstück soll jetzt gestaltet werden. Sie wählen sich eine Technik aus, mit der Sie arbeiten möchten, und anschließend, wenn gewünscht, können wir gemeinsam eine Farbauswahl treffen und über den gewünschten Style sprechen. So entstehen Möbelschätze, so wie aus alten Zeiten, klassisch chic oder fröhlich bunte Möbel von heute.

Am 18.09.2015 findet eine Vorbesprechung statt, zu der möglichst bereits ein kleines, vorhandenes Möbelstück mitgebracht werden sollte. Wir besprechen dann, wie Sie vorher Farbreste entfernen und das Werkstück fachgerecht anschleifen. Zum anschließenden Workshop brauchen Sie nur Ihr Möbelstück und Verpflegung mitzubringen. Alle weiteren Materialien und Farben werden im Kurs gegen einen Unkostenbeitrag in Höhe von ca. 20,00 € / Person zur Verfügung gestellt.

Anne Urban-Stuckert
Fr, 18.09.2015, 19:30 - 21:00 Uhr
Sa, 17.10.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
1 Abend und 1 Sonnabend, 12 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Werkraum
41,00 €

Goldschmieden H 212 053

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Unter fachkundiger Anleitung einer Goldschmiedemeisterin sollen mittels eigener Entwürfe individuelle Schmuckstücke gefertigt werden, die je nach handwerklicher Begabung auch aufwendig ausfallen können. Anfänger/innen erlernen die Grundtechniken (Sägen, Feilen, Biegen und Löten) sowie die fachgerechte Handhabung verschiedener Werkzeuge und Materialien.

Die benötigten Werkzeuge werden teilweise zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten richten sich nach dem individuellen Verbrauch. Bitte bringen Sie zum ersten Unterrichtstag Schreibzeug und Zeichenmaterial mit.

Der erste Abend dient nicht nur der Vorbesprechung; es wird bereits gearbeitet.

Armgard Kretzschmar
donnerstags, 17.09.2015 bis 19.11.2015, 19:00 - 21:30 Uhr
8 Abende, 27 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
79,00 € (ab 10 Teilnehmer/innen)

Goldschmieden H 212 073

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 212 053

Armgard Kretzschmar
montags, 21.09.2015 bis 23.11.2015, 19:00 21:30 Uhr
8 Abende, 27 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
79,00 € (ab 10 Teilnehmer/innen)

Kreativ-Workshop: Décopatch, Letterdesign, Knopfdesign, Häkelschmuck, Glasmosaik H 212 133

Lernen Sie in diesem Seminar an zwei Tagen vier verschiedene Kreativ-Techniken kennen. Der Kurs ist für Anfänger/innen geeignet.

1. Décopatch-Technik:
Dekoratives Décopatch-Seidenpapier in vielen Farben und Mustern verschönert alle Alltagsgegenstände. Aufgrund der feinen Beschaffenheit und der hohen Reißfeste und Stabilität ist es einfach zu verarbeiten und wirkt wie gemalt.

2. Knopfdesign:
Zum Verschließen, Verschönern, Sammeln oder einfach nur zum Bestaunen: individuell gefertige Knöpfe. Gehäkelt, geknotet, gestickt, bemalt, mit Perlen verziert oder mit dem Lieblingsstoff bezogen.

3. Häkel-Schmuck
Armband, Kette, Ohrring - gehäkelte Schmuck-Accessoires nach ihren eigenen Wünschen entwerfen.

4. Glasmosaik:
Kreative Wohnaccesoires mit Glasmosaiksteinen oder Glasnuggets verschönern, z. B. eine kleine Glasvase oder eine Deko-Kugel für den Garten.

Die benötigten Verbrauchsmaterialien wie Knopfrohlinge, Klebstoff, Stoffe, Paracord, Stickgarn, Perlen, Glasmosaik, Nadeln etc. und Schmuckzubehör werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Die Materialkosten sind bereits im Kurspreis enthalten.

Mitzubringen sind Materialien wie z.B. Alltagsgegenstände bzw. Pappmaché-Rohlinge, die nach den individuellen Vorstellungen der Teilnehmer/innen dekoriert werden sowie Décopatch-Papier in den gewünschten Mustern und Farben. Für den Häkel-Schmuck benötigen Sie eine Häkelnadel Nr. 1,25 und ein Knäuel passende Baumwolle in Ihrer Wunschfarbe. Hierfür erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn eine Materialinfo.

Anke Gabcke
Fr, 13.11.2015, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa, 14.11.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Wochenende, 13 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
53,00 €

Kreativkurs Lebenshilfe Burgdorf H 212 011

Das Kursangebot richtet sich an geistig behinderte Erwachsene, die Freude am kreativen Gestalten haben. Die Teilnehmer/innen lernen Grundkenntnisse sowie Techniken im Umgang und in der Verarbeitung von verschiedenen Materialien und Farben kennen. Ob Arbeiten mit Papier, Gips, Holz oder Porzellan, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die persönlichen Wünsche und Ideen der Teilnehmer/innen stehen dabei im Mittelpunkt. Ziel ist die Herstellung von Kunstwerken für das eigene Wohnumfeld oder zum Verschenken.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Jalina Lück
mittwochs, 16.09.2015 bis 18.11.2015, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, Lebenshilfe, Lerchenstr. 10
45,00 €

Hinweis

Der besondere Tipp: „DIY“-Kreativ-Party als Firmenevent, Weihnachtsfeier...

Sie möchten mit Ihren Mitarbeiter/innen oder im Kollegenkreis gemeinsam einen kreativen, kommunikativen Abend verbringen? Egal, ob Décopatch-, Häkel-, Mal-, Näh- oder Strickparty - jede/r nimmt am Ende des Abends stolz ein fertiges „DIY“-Projekt mit nach Hause.

Damit der Abend ein voller Erfolg wird, beinhaltet die Kreativparty auch einen leckeren Imbiss und ein Getränk. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Komplettangebot.

Ihre Ansprechpartnerin:

Astrid Voges
(05132) 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

After-Work-Party: Décopatch und Knopfdesign H 212 123

Kreative „DIY“-Projekte

Verbringen Sie einen kreativen und motivierenden Abend mit Gleichgesinnten und lernen Sie zwei spannende Kreativ-Techniken kennen...
1. Knopfdesign:
Zum Verschließen, Verschönern, Sammeln oder einfach nur zum Bestaunen: individuell gefertigte Knöpfe. Gehäkelt, geknotet, gestickt, bemalt, mit Perlen verziert oder mit dem Lieblingsstoff bezogen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und fertigen Sie einzigartige Kunststücke.
2. Décopatch:
Stabiles und dekoratives Décopatch-Seidenpapier in zahlreichen Farben und Mustern ermöglicht das Personalisieren aller Alltagsgegenstände. Décopatch-Papier kann auf allen Oberflächen aufgetragen werden. Für jeden Geschmack gibt es eine große Auswahl an Motiven, von klassisch bis trendig. Besonders eigenen sich alle glatten Oberflächen, wie z. B. Schalen, Gläser, Plastik usw. Alternativ können Sie einen Rohling in der Form ihrer Wahl aus Pappmaché mit Décopatch-Papier verzieren.

Ein weiteres Highlight dieses Abends: Abgerundet wird die Kreativparty durch einen leckeren Imbiss und einen alkoholfreien Cocktail.
Sie werden rechtzeitig über die mitzubringenden Materialien informiert. Verbrauchsmaterialien wie Knopfrohlinge, Klebstoff, Stoffe, Wolle, Paracord, Stickgarn, Perlen, Nadeln etc. werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Die Kosten hierfür sind bereits im Kurspreis enthalten.
Anke Gabcke
Di, 13.10.2015, 17:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, 6 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
37,00 € (inkl. Verbrauchsmaterial, Imbiss und Getränk)

Bild: © bildpunkte - Fotolia.com

Ansprechpartnerinnen

Astrid Voges
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Bild: © Esther Hildebrandt - Fotolia.com

Ferienkurs: An die Nähmaschine - fertig, los... G 214 143

Für Kids und Teens ab 10 Jahren

Ein toller Loopschal, modische Taschen, Utensilos, witzige Kissen - hier könnt Ihr nähen, was Euch gefällt. An zwei Nachmittagen lernt Ihr zunächst den Umgang mit der Nähmaschine kennen, und anschließend könnt Ihr u Eure ersten eigenen Nähprojekte umsetzen.
Astrid Voges
Mo, 17.08.2015, 15:00 -18:00 Uhr
Di, 18.08.2015, 15:00 -18:00 Uhr
2 Nachmittage, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
32,00 € (inkl. Materialkosten)

Engel, Feen und Elfen aus Filz H 213 015

Es entstehen die verschiedensten Engel, Feen, Elfen in Nadelfilz und Bindetechnik im Waldorf-Stil. Durch Ausgestaltung der verschiedenen Elemente wie Kleidung und Frisuren aus Wolle und Seide sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt.
Das benötigte Arbeitsmaterial wird im Kurs bereitgestellt. Hierfür ist vor Ort ein kleiner Unkostenbeitrag zu entrichten.
Ines Skobjin
Do, 13.11.2014, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Hänigsen, Kunstspirale, Mittelstr. 2
20,00 € (inkl. Werkstattnutzung)

Ich filz mir was! H 213 005

Es gibt zwei unterschiedliche Techniken, um Wolle zu Filz zu verarbeiten: das Nass- und das Nadel-/Trockenfilzen. Mit Wasser und Seife wird beim Nassfilzen bunte Schafswolle zu verschiedensten Filzobjekten. Das Nadelfilzen eignet sich für kleine filigrane Filzarbeiten. Aus feinster Wolle können die Teilnehmer/innen kreative Accessoires und modische kleine Kostbarkeiten filzen.
Das Arbeitsmaterial kann teilweise im Kurs zur Verfügung gestellt werden. Hierfür wird vor Ort ein Unkostenbeitrag erhoben. Die Teilnehmer/innen werden rechtzeitig vor Kursbeginn über die mitzubringenden Materialien informiert.
Ines Skobjin
Fr, 09.10.2015, 17:30 - 20:30 Uhr
Fr, 16.10.2015, 17:30 - 20:30 Uhr
Fr, 23.10.2015, 17:30 - 20:30 Uhr
3 Abende, 12 UStd
Hänigsen, Kunstspirale, Mittelstr. 2
53,00 € (inkl. Werkstattnutzung)

Kreatives Hohlkörper-Filzen: Taschen, Pantoffeln... H 213 044

In diesem Kurs lernen Sie aus Wolle, Seife und Wasser Hohlkörper herzustellen. Dazu werden verschiedene Wollschichten um eine Schablone herum gelegt, die das Zusammenfilzen verhindert und so einen Hohlraum schafft. Dabei entstehen die unterschiedlichsten Dinge wie Taschen, Kissenhüllen und Pantoffeln.
Mitzubringen sind zwei Handtücher, ein Wäschesprenger und eine Schere. Die Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Dozentin abgerechnet.
Iris Overfeld
Sa, 12.12.2015, 10:00 - 15:00 Uhr
1 Sonnabend, 7 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Werkraum
26,00 €

Nunofilzen H 213 051

Handgefilzt, hauchdünn und doch robust - das widerspricht sich nicht! Nuno ist das japanische Wort für Gewebe. Durch das Nunofilzen wird hauchdünne Chiffonseide mit einer dünnen Schicht hochfeiner Merinowolle befilzt. Am Ende des Kurses werden Sie einen individuell gestalteten Seidenschal mit nach Hause nehmen können.
Mitzubringen sind zwei Handtücher, ein Wäschesprenger sowie ein farbiger Chiffonschal in der Stärke 3,5. Man kann den Schal im Internet oder in einem gutsortierten Bastelgeschäft bestellen/kaufen. Die Wolle wird im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.
Iris Overfeld
Sa, 21.11.2015, 10:00 - 15:00 Uhr
1 Sonnabend, 7 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
26,00 €

Patchwork: Experiment Farbe H 213 053

Eine gute Farbwahl wirkt sich ganz entscheidend auf die Wirkung eines Quilts oder einer textilen Arbeit aus. In diesem Kurs werden unterschiedliche Farbkombinationen vorgestellt und ausprobiert. Diese Übungen zeigen Ihnen die Wechselwirkungen der Farben, ihre Eigentümlichkeiten und ihren Reichtum. Fügt man die einzelnen Blöcke zusammen, entstehen faszinierende Muster, die dann in einem späteren Projekt umgesetzt werden können. Sie erweitern so Ihre Farbkenntnisse und vereinfachen die Farbauswahl.
Für die Planung der Werkstücke und die Materialbesprechung findet am Dienstag, d. 15. September 2015 ein Vorbesprechungsabend statt.
Annette Tatchen
Di, 15.09.2015, 17:00 - 18:00 Uhr (Vorbesprechung)
Fr, 25.09.2015, 17:00 - 22:00 Uhr
Sa, 26.09.2015, 09:00- 17:00 Uhr
1 Abend und 1 Wochenende, 19 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
62,00 €

Patchwork: Wirbelsterne H 213 063

Diese Sterne werden in der Verschneidetechnik genäht. Wir stapeln Stoffe, schneiden sie auseinander, mischen sie und nähen sie wieder zusammen. Fügt man diese Sternblöcke zusammen, entsteht der Eindruck, dass die Sterne „durcheinander wirbeln". Aus diesen Blöcken können Sie Kissen, Läufer, Decken usw. nähen.
Für die Planung der Werkstücke und die Materialbesprechung findet am Dienstag, dem 10. November 2015 ein Vorbesprechungsabend statt.
Annette Tatchen
Di, 10.11.2015, 17:00 - 18:00 Uhr (Vorbesprechung)
Fr, 20.11.2015, 17:00 - 22:00 Uhr
Sa, 21.11.2015, 09:00 - 17:00 Uhr
1 Abend und 1 Wochenende, 19 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
62,00 €

Werkstattabend Patchwork: Einführung in die Koraktechnik H 213 073

Korak ist eine der ältesten Patchworktechniken der Welt. Koraks werden mit der Hand genäht - wir erleben es als sehr entspannend. Mit dieser Technik kann man traditionell wie auch experimentell arbeiten und dabei seiner Kreativität freien Lauf lassen. Um die Technik kennenzulernen, wollen wir in diesem Kurs ein Lesezeichen nähen.
Mitzubringendes Material: verschiedene Stoffreste (Baumwolle, Seide, dünnes Leinen, ...) - die Stoffe dürfen nicht zu dick sein, da sie gefaltet werden. Jeansstoffe sind ungeeignet. Ferner: Unterlagenstoff (alte Bettlaken, Molton) ca. 20 x 30 cm, farblich passendes Nähgarn oder Quiltgarn, Stecknadeln (wenn möglich, ohne Glaskopf), Nähnadeln, evtl. Fingerhut, Bügeleisen und kleine Bügelunterlage (evtl. gefaltetes Bettlaken), Schneideutensilien, Schere, Lineal oder Geodreieck, Schreibzeug, Stoffmalstift oder Markierstift, der nicht von selbst verschwindet zum Aufzeichnen von Hilfslinien.
Annette Tatchen
Di, 15.09.2015, 18:00 - 21:30 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
20,00 €

Werkstattabend Patchwork: Sterne in freier Schneidetechnik H 213 083

Lieben Sie das freie Schneiden? Dann werden Sie diese Sterne lieben. An diesem Abend lernen Sie, mutig Stoff zu zerschneiden, wieder zusammenzufügen und aus lauter kleinen Sternblöcken etwas Kreatives zu gestalten.
Mitzubringendes Material: Nähmaschine (falls vorhanden), Baumwollstoffe in den Lieblingsfarben (mindestens 2), passendes Nähgarn, Schneidutensilien und Nähzeug.
Annette Tatchen
Di, 10.11.2015, 18:00 - 21:30 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
20,00 €

Schnupperkurs Stricken: Ran an die Nadel! H 213 035

Stricken liegt wieder voll im Trend. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Vermittelt werden die Grundtechniken des Strickens wie rechte und linke Maschen, Anschlag etc. Unter dem Motto „Ran an die Nadel" werden einfache Kleinigkeiten angefertigt.
Die Teilnehmer/innen werden rechtzeitig vor Kursbeginn über das mitzubringende Material informiert.
Ines Skobjin
Fr, 05.02.2016, 17:00 - 19:30 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Hänigsen, Kunstspirale, Mittelstr. 2
16,00 €

Selbst gestrickt - voll im Trend! H 213 153

Der Workshop richtet sich an Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen Mittels ausführlicher Erklärungen und Vorführungen erlernen Sie die Grundkenntnisse und erstellen im Kurs Stulpen, Mütze oder Schal. Es werden Ihnen Beispielmodelle vorgestellt, zu denen Sie die Anleitungen im Kurs erlernen bzw. mit nach Hause nehmen können. Außerdem gibt es einen kleinen Exkurs zu den gängigen Garnqualitäten, ihren Vorzügen und der Pflege.
Am Infoabend treffen wir uns zu einem ersten Ausprobieren und Muster aussuchen. Hierzu bitte ein 50g-Wollknäul und entsprechende Nadeln mitbringen.
Katharina Kraft
Fr, 09.10.2015, 19:00 - 21:00 Uhr
Fr, 06.11.2015, 18:30 - 21:30 Uhr
Sa, 07.11.2015, 10:00 - 15:00 Uhr
1 Abend und 1 Wochenende, 14 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
47,00 €

Schnupperkurs Häkeln: an an die Nadel! H 213 025

Häkeln liegt wieder voll im Trend. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Vermittelt werden die Grundtechniken des Häkelns wie Luftmaschen, feste Maschen, Stäbchen etc. Unter dem Motto „Ran an die Nadel" werden einfache Kleinigkeiten angefertigt.
Die Teilnehmer/innen werden rechtzeitig vor Kursbeginn über das mitzubringende Material informiert.
Ines Skobjin
Do, 01.10.2015, 17:00 - 19:30 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Hänigsen, Kunstspirale, Mittelstr. 2
16,00 €

Das kleine Häkel-ABC H 213 061

Ein Schnupperkurs für alle Häkelanfänger/innen, die gern den Umgang mit der Häkelnadel von Grund auf erlernen möchten. Denn Häkeln liegt voll im Trend und ist längst nicht mehr nur etwas für die ältere Generation. An 3 Abenden werden verschiedene Häkeltechniken und Materialinformationen zu Wolle und Nadeln anschaulich vermittelt. Verschiedene Maschenarten und Muster werden an einem ersten Häkelprojekt (z. B. Loopschal oder Haussocke) ausprobiert.
Bitte bringen Sie zum ersten Unterrichtstag nur eventuell bereits vorhandene Wollreste und Häkelnadeln mit - ansonsten wird das Material für den ersten Tag im Kurs bereitgestellt.
Sandra John
Do, 01.10.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Do, 08.10.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Do, 15.10.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
3 Abende, 9 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 5
32,00 €

Selbstgehäkelte, lustige Maschen-Mützen H 213 081

Mützen bunt und frech - ob Monster, Drache, Prinzessin oder Tier - alles kann man sein mit der richtigen Mütze Zur Auswahl stehen verschiedene Modelle für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene. Der Kurs richtet sich an alle, die anderen oder sich selbst den Winter bunt erstrahlen lassen wollen und liebevoll gestaltete Unikate herstellen möchten, die ihnen die kalten Wintertage zumindest auf dem Kopf erwärmen.

Absolute Anfänger/innen sollten vorher den Kurs „Das kleine Häkel-ABC" besucht haben.

Am ersten Unterrichtstag findet eine Vorbesprechung statt. Es werden die verschiedenen Modelle vorgestellt und das benötigte Material wird besprochen.

Sandra John
Do, 05.11.2015, 19:00 - 19:45 Uhr (Vorbesprechung)
Do, 12.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Do, 19.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
3 Abende, 7 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 5
26,00 €

Kleine, witzige Häkelprojekte: H 213 071

Puppenküche, Kaufmannsladen und Werkzeugkiste

Wir häkeln tolle Kleinigkeiten für den Kaufmannsladen, die Werkzeugkiste oder die Puppenküche - waschbare, flexible, strapazierfähige und einmalige Kleinigkeiten für unsere Kleinen. Alternativ können auch Taschenbaumler oder Reißverschluss-Zipper gehäkelt werden. Der Kurs richtet sich an alle, die ihren Kindern, Enkeln, sich selbst oder anderen damit eine Freude bereiten wollen. Grundkenntnisse im Häkeln erforderlich. Anfänger/innen sollten vorher den Kurs „Das kleine Häkel-ABC" besucht haben.

Bitte bringen Sie zum ersten Unterrichtstag nur eventuell bereits vorhandene Wollreste und Häkelnadeln mit - ansonsten wird das Material für den ersten Tag im Kurs bereitgestellt.

Sandra John
Do, 26.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Do, 03.12.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Do, 10.12.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
3 Abende, 9 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 5
32,00 €

Meine Tasche ist von „DIY" H 213 09

Ob Laptop, Handy, Tablet oder Portemonnaie - alles will sicher, gut und schön beschützt sein. Wir häkeln Taschen nach Wahl in tollen Farben und Designs für alles, was Sie sicher verstaut haben möchten. Zur Auswahl stehen Taschenmodelle für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene. Alle Modelle sind modisch und trendy im DIY-Style.

Absolute Anfänger/innen sollten vorher den Kurs „Das kleine Häkel-ABC" besucht haben.

Am ersten Unterrichtstag findet eine Vorbesprechung statt. Verschiedene Taschenmodelle werden vorgestellt; das benötigte Material wird besprochen.

Sandra John
Do, 07.01.2016, 19:00 - 19:45 Uhr (Vorbesprechung)
Do, 14.01.2016, 19:00 - 21:15 Uhr
Do, 21.01.2016, 19:00 - 21:15 Uhr
3 Abende, 7 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 5
26,00 €

Workshop: Selbst gehäkelte Accessoires H 213 103

Der Kurs ist für Anfänger/innen geeignet.

Bereits seit dem 18. Jahrhundert gehört Häkeln zu den beliebtesten Kreativ-Techniken. Lange Zeit in den Hintergrund gerückt, wird es im Moment wieder richtig modern. Abhängig von der aktuellen Mode, und den individuellen Vorlieben gibt es eine breite Anwendungspalette für Häkelarbeiten. Neben der Filethäkelei mit ganz feinen Garnen und den Klassikern aus Baumwolle, z. B. für Topflappen, gibt es eine Vielzahl von schönen und edlen Garnen in vielfältigen Qualitäten. Neben Kleidungsstücken können auch praktische Accessoires für den Haushalt erstellt werden, z. B. Decken, Kissen, Puppen, etc. An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, ein Häkelstück Ihrer Wahl zu erstellen. Luftmaschen, feste Maschen, Stäbchen, Kettmaschen - und fertig ist Ihr einzigartiges Accessoire. Nach der Vermittlung der Häkelgrundlagen wählen Sie zwischen einer Mütze, einem Loop, einem Schal, einer Tasche, einem Kissen, einem Schmuckstück oder einer Handyhülle. Schritt für Schritt häkeln Sie Ihr individuelles Lieblingsstück.

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie zur Inspiration ein Foto mit einigen Modellbeispielen sowie eine Liste der mitzubringenden Materialien.

Anke Gabcke
Fr, 23.10.2015, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa, 24.10.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Wochenende, 13 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
44,00 €

Knopfdesign: Gehäkelt, bemalt, mit Perlen verziert... H 213 143

Zum Verschließen, Verschönern, Sammeln oder einfach nur zum Bestaunen: Individuell gefertigte Knöpfe liegen bei „DIY"-Begeisterten voll im Trend. Gehäkelt, geknotet, gestickt, bemalt, mit Perlen verziert oder mit dem Lieblingsstoff bezogen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und fertigen Sie einzigartige Kunststücke mit denen Sie Ihren Näh- oder Wohn-/Deko-Projekten das Sahnehäubchen verleihen.

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie zur Inspiration ein Foto mit einigen Knopfbeispielen sowie eine Liste der mitzubringenden Materialien.

Anke Gabcke
Di, 10.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Di, 17.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
2 Abende, 6 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Werkraum
23,00 €

Häkelparty zum Kindergeburtstag: Schmuck und Handyhüllen H 213 113

Häkeln ist besonders bei Kindern und Jugendlichen voll im Trend. Auf dieser Häkelparty haben die Kinder/Jugendlichen die Möglichkeit, an einem Nachmittag ihr individuelles Lieblingsstück zu erstellen. Sie können wählen zwischen einem gehäkelten Schmuckstuck, z. B. einem Armband, einem Ring oder einer gehäkelten Handyhülle. Die Kinder/Jugendlichen werden Schritt für Schritt angeleitet.

Die Auswahl des Häkelprojektes und das mitzubringende Material werden vorher mit den Eltern und dem Geburtstagskind besprochen. Die Angebote sind auch für Anfänger/innen geeignet.

Die Häkelparty richtet sich an Kids und Teenies im Alter von 10 - 16 Jahren und dauert jeweils 3 Stunden. Mitfeiern können bis zu 12 Kinder. Die Party findet wahlweise in den VHS-Räumen in Lehrte oder Sehnde statt.

Das „Rundum-sorglos-Paket" beinhaltet ferner Knabbereien, Süßigkeiten und Getränke.

Die Party kann am Nachmittag bzw. auch am Wochenende gebucht werden. Für Anfragen und Terminabsprachen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleiterin, Astrid Voges, Tel. (05132) 50 00 - 15.

Anke Gabcke
Termin: auf Anfrage
Preis: nach Vereinbarung
1 Nachmittag, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Die Feenwerkstatt H 213 014

Elfen und Feen - diese zarten Geschöpfe erfreuen nicht nur kleine Mädchen. Werden sie dann auch noch aus Märchenwolle gefertigt, ist schon die Herstellung „zauberhaft". Leicht verständlich und mit einer Fülle schöner Accessoires versehen, lernen Sie das Gestalten von Feen und Elfen zu unterschiedlichen Anlässen - oder einfach zur bloßen Freude. Unversponnene Wolle, allgemein auch als Märchenwolle bekannt, ist ein herrliches, weiches Material, das unzählige Gestaltungsmöglichkeiten bietet. Dass dieses Material sich besonders für die zarten und luftigen Feen und Elfen eignet, zeige ich an eigenen, liebevoll bis ins Detail entworfenen Beispielen. Hier werden nicht nur die Grundlagen erklärt, sondern auch Feinheiten und besondere Techniken (ob mit der Filznadel oder durch Flechttechniken) ausgeführt, die aus einfacher Wolle die unterschiedlichen Blumenelfen, Geburtstags- und Wiegenfeen entstehen lassen.

Der Naturstoff Wolle hat längst den Bereich des rein Praktischen überschritten und eröffnet in ungeahnter Weise kreative Ausdrucksmöglichkeit. Es werden nicht nur Herkunft, Beschaffenheit und Verarbeitungsmöglichkeiten verschiedener Fasern angesprochen, sondern auch im praktischen Filzen mit der Nadel das Tor zu einer Fantasiewelt unserer Kindheit geöffnet, die Raum bietet für 1000 alte und neue Geschichten. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine Materialliste.

Das benötigte Arbeitsmaterial kann auf Wunsch auch von der Dozentin bezogen werden. Die Materialkosten richten sich nach dem individuellen Verbrauch und betragen ca. 20,00 € / Person.

Atma Dux
Sa, 16.01.2016, 11:00 - 15:00 Uhr
So, 17.01.2016, 11:00 - 15:00 Uhr
1 Wochenende, 10 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Werkraum
35,00 €

Handspinnen wie im Mittelalter: mit Stöckchen, Spindel oder Spinnrad H 213 024

Wolle ist ein atmungsaktives Naturprodukt und nachwachsender Rohstoff, das in seiner Hautfreundlichkeit kaum übertroffen werden kann. Als Heilwolle wirkt sie pflegend und schmerzlindernd, gefärbt bringt sie den Jahreslauf als Regenbogen auf den Basteltisch oder in unseren Schrank. Praxisnah lernen Sie etwas über verspinnbare Fasern im Allgemeinen und Schafswolle im Besonderen. Sie erfahren etwas über ihre „Lieferanten" und die Verarbeitung vom Schaf bis zum Faden. Im Kurs haben Sie die Möglichkeit Ihre eigene Wolle zu kreieren und mischen und diese mittels eines Spinnstöckchens, einer selbst hergestellten Fall- und Kreuzspindel, unter fachkundiger Anleitung zu spinnen und zu verzwirnen. Außerdem wollen wir uns das erste Mal auch dem Thema Effektgarn und verschiedenen Verzwirntechniken nähern, als Vorbereitung eines weiterführenden Spinnkurses für fortgeschrittene Spinner/innen. Es besteht auch die Möglichkeit, das Spinnen am eigenen, mitgebrachten Spinnrad zu erlernen und zu üben.

Sie erhalten vor Kursbeginn eine Materialliste. Das benötigte Arbeitsmaterial kann auf Wunsch auch von der Dozentin bezogen werden. Die Materialkosten richten sich nach dem individuellen Verbrauch und betragen ca. 25,00 € pro Person.

Atma Dux
Sa, 23.01.2016, 11:00 - 15:00 Uhr
So, 24.01.2016, 11:00 - 15:00 Uhr
1 Wochenende, 10 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Werkraum
35,00 €

Nähmaschinen-Führerschein H 214 041

Sie möchten sich endlich eine Nähmaschine zulegen, zweifeln aber noch an Ihrer Nähtauglichkeit? Oder Sie haben schon lange eine Nähmaschine im Schrank, Ihnen fehlte bisher aber das nötige Know-how? Dann ist der Nähmaschinen-Führerschein genau das Richtige für Sie! An einem Abend werden Ihnen Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine vermittelt.

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine, Nähgarn, eine Schere und ein paar Stoffreste zum Probenähen mit.

Die Höchstteilnehmerzahl beträgt 8 Personen, so dass eine individuelle Betreuung und Unterstützung gewährleistet ist.

Agnes Heydenreich-Wesche
Fr, 18.09.2015, 18:15 - 21:15 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
18,00 €

An die Nähmaschine - fertig, los... H 214 152

Das ABC des Nähens für Einsteiger/innen

Sie möchten endlich den richtigen Umgang mit der Nähmaschine erlernen und schnelle erste Näherfolge erzielen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Vermittelt werden die Handhabung der (eigenen) Nähmaschine, grundlegende Nähtechniken, Materialkunde (welcher Stoff, welche Nadeln, welches Garn usw.), Zuschneide- und Verarbeitungstechniken (wie Knopfloch und Reißverschluss). Als Übungsobjekte entstehen selbstgenähte, modische Accessoires wie z.B. Loopschals, kleine Taschen, Kissen, Tischdecken / -sets oder Utensilos.

Sofern Sie keine eigene Nähmaschine mitbringen können, stehen einige VHS-Nähmaschinen zur Verfügung (bitte vorab bei der Fachbereichsleiterin, Astrid Voges, Telefon (05132) 50 00 - 15, reservieren).

Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine Materialliste für die mitzubringenden Materialien.

Astrid Voges
Fr, 16.10.2015, 18:00 - 21:30 Uhr
Sa, 17.10.2015, 09:30 - 17:00 Uhr
1 Wochenende, 15 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
58,00 €

An die Nähmaschine - fertig, los... H 214 153

Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 214 152

Am 19.Januar 2016 findet der Kurs nicht statt.

Rita Kirschstein
dienstags, 05.01.2016 bis 16.02.2016, 18:30 - 20:45 Uhr
6 Abende, 18 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
69,00 €

Nähen macht Spaß H 214 035

In diesem Kurs, der sich an totale und fortgeschrittene Anfänger/innen richtet, werden Grundlagen vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung eines Kleidungsstückes gezeigt, geübt und praktiziert. Fassen Sie Ihren Mut zusammen und machen Sie die Erfahrung, dass die Eigenherstellung eines Kleidungsstückes auf Dauer nicht nur kostengünstiger ist, sondern auch viel Spaß macht. Ferner erhalten Sie von der Kursleiterin bei Bedarf nützliche Tipps für diverse Änderungen (im Hausgebrauch).

Der erste Abend dient der Vorbesprechung - bitte kaufen Sie vorher noch keine Schnitte und Stoffe.

Höchstteilnehmerzahl: 7 Personen

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt (22. und 29.Oktober 2015).

Agnes Heydenreich-Wesche
Do, 17.09.2015, 19:00 - 20:30 Uhr (Vorbesprechung)
donnerstags,24.09.2015 bis 29.10.2015, 19:00 - 21:30 Uhr
7 Abende, 22 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15, Seminarraum 1
82,00 €

Nähen macht Spaß H 214 031

Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 214 035, Seite 42
Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen
Agnes Heydenreich-Wesche
Mo, 12.10.2015, 19:00 - 20:30 Uhr (Vorbesprechung)
montags, 02.11.2015 bis 07.12.2015, 19:00 - 21:30 Uhr
7 Abende , 22 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
82,00 €

Nähen macht Spaß H 214 021

Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 214 035, Seite 42
Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen
Agnes Heydenreich-Wesche
Mo, 04.01.2016, 19:00 - 20:30 Uhr (Vorbesprechung)
montags, 11.01.2016 bis 15.02.2016, 19:00 - 21:30 Uhr
7 Abende , 22 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
82,00 €

Nähen am Wochenende: Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht H 214 054

Im Verlauf dieses Wochenendes können Sie unter fachkundiger Anleitung ein modisches Kleidungsstück nach Wahl (z.B. Rock, Hose, Bluse usw.) nähen. Anfänger/innen erwerben grundlegende Kenntnisse des Zuschneidens und Nähens, werden bei Bedarf in die Handhabung der (eigenen) Nähmaschine eingewiesen und wählen in Absprache mit der Dozentin ein einfach zu arbeitendes Modell aus. Teilnehmer/innen, die bereits über einige Vorkenntnisse verfügen, können sich an Modelle mit aufwändigeren Details wagen.
Der erste Abend dient der Vorbesprechung - bitte kaufen Sie vorher noch keine Schnitte und Stoffe. Bitte bringen Sie lediglich Schreibzeug und bereits vorhandene Ideen, Stoffe etc. mit.
VHS-Nähmaschinen stehen nur im begrenzten Umfang zur Verfügung. Teilnehmer/innen, die keine eigene Nähmaschine mitbringen können, sollten sich bitte vor Kursbeginn bei der Fachbereichsleiterin melden: (05132) 50 00 - 15.
Agnes Heydenreich-Wesche
Fr, 13.11.2015, 19:00 - 20:30 Uhr (Vorbesprechung)
Fr, 20.11.2015, 18:00 - 21:15 Uhr
Sa, 21.11.2015, 09:30 - 15:30 Uhr
So, 22.11.2015, 09:30 - 14:00 Uhr
1Abend und 1 Wochenende, 20 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Werkraum
75,00 €

Nähen am Wochenende: Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht H 214 045

Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 214 054
VHS-Nähmaschinen stehen nur im begrenzten Umfang zur Verfügung. Teilnehmer/innen, die keine eigene Nähmaschine mitbringen können, sollten sich bitte vor Kursbeginn bei der Fachbereichsleiterin melden: (05132) 50 00 - 15.
Agnes Heydenreich-Wesche
Do, 07.01.2016, 19:00 - 20:30 Uhr (Vorbesprechung)
Fr, 15.01.2016, 18:00 - 21:15 Uhr
Sa, 16.01.2016, 09:30 - 15:30 Uhr
So, 17.01.2016, 09:30 - 14:00 Uhr
1 Abend und 1 Wochenende, 20 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15, Seminarraum 1
75,00 €

Nähen rund um Weihnachten H 214 061

In diesem Kurs dreht sich alles um Weihnachten. Wir nähen schöne weihnachtliche Deko zum Hinstellen oder zum Aufhängen.

Auch hübsche Weihnachtskarten lassen sich in einer hübschen Mischung aus Papier und Stoff erstellen - vielleicht möchten Sie auch gerne eine Anregung für ein selbstgenähtes Weihnachtsgeschenk mitnehmen?
In der Vorbesprechung am 26. November 2015 werden ihnen einige Muster gezeigt und es wird besprochen, was Sie an Stoff für welche Idee benötigen. Vielleicht haben Sie auch eine eigene Idee, die Sie einbringen möchten?
Agnes Heydenreich-Wesche
Do, 26.11.2015, 19:00 - 20:30 Uhr (Vorbesprechung)
Sa, 05.12.2015, 10:00 - 15:00 Uhr
1 Abend und 1 Samstag, 9 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
38,00 €

Nähparty: Das rockt! 214 093

Sie möchten einen modischen Rock ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack nähen? Sie haben aber wenig Zeit und wünschen sich schnelle Näherfolge? Dann sollten Sie unbedingt unsere Nähparty „Das rockt“ besuchen - denn am Ende dieses Abends nehmen Sie einen modischen, selbstgenähten Rock mit nach Hause. Sie werden begeistert sein und es wird Ihnen gelingen, denn fachkundige Anleitung und Unterstützung garantieren den Erfolg.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn Modellvorschläge und eine Materialliste für Ihren Stoffkauf. Sofern Sie keine eigene Nähmaschine mitbringen können, stehen VHS-Nähmaschinen in ausreichender Anzahl zur Verfügung.
Ein weiteres Highlight dieses Abends: Abgerundet wird die Nähparty durch einen leckeren Imbiss und einen alkoholfreien Cocktail.
Rita Kirschstein
Fr, 16.10.2015, 17:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, 6 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
32,00 € (inkl. Imbiss und Getränk)

Hinweis

Der besondere Tipp: „DIY“-Kreativ-Party als Firmenevent, Weihnachtsfeier...

Sie möchten mit Ihren Mitarbeiter/innen oder im Kollegenkreis gemeinsam einen kreativen, kommunikativen Abend verbringen? Egal, ob Décopatch-, Häkel-, Mal-, Näh- oder Strickparty - jede/r nimmt am Ende des Abends stolz ein fertiges „DIY“-Projekt mit nach Hause.

Damit der Abend ein voller Erfolg wird, beinhaltet die Kreativparty auch einen leckeren Imbiss und ein Getränk. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Komplettangebot.

Ihre Ansprechpartnerin:

Astrid Voges
(05132) 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Nähparty: Modische Accessoires und kleine Geschenke H 214 023

Modische Accessoires sind ideale Begleiter für vorhandene Kleidungsstücke und damit das „Sahnehäubchen“ für ein gelungenes Outfit. Gleichzeitig sind die selbstgenähten Schmuckstücke natürlich auch nette Geschenkideen für das bevorstehende Weihnachtsfest. Zur Auswahl stehen kleine Handtaschen, Handy- oder Tablethüllen, pfiffige Armstulpen, Kragen oder Stolen aus Webpelz, Adventsdeko usw. Sie werden begeistert sein und es wird Ihnen gelingen, denn fachkundige Anleitung und Unterstützung garantieren den Erfolg. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn Modellvorschläge und eine Materialliste für Ihren Stoffkauf. Sofern Sie keine eigene Nähmaschine mitbringen können, stehen VHS-Nähmaschinen in ausreichender Anzahl zur Verfügung

Ein weiteres Highlight dieses Abends: Abgerundet wird die Nähparty durch einen leckeren Imbiss und einen alkoholfreien Cocktail.

Rita Kirschstein
Do, 26.11.2015, 17:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, 6 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
32,00 € (inkl. Imbiss und Getränk)

Nähcafé: Kreative Nähprojekte selbst gestaltet H 214 173

Das Nähcafé richtet sich an Einsteiger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die unter fachkundiger Anleitung und in geselliger Runde gerne kleine, trendige Nähprojekte umsetzen möchten. Der Erfolg ist hierbei garantiert - denn an jedem Nachmittag nehmen Sie ein individuell gestaltetes Werkstück mit nach Hause. Wählen können Sie je nach Vorkenntnissen und persönlichem Geschmack aus einer Vielzahl von Nähprojekten: Utensilos, Loopschals, Taschen, Kissen, Tisch- und Raumschmuck usw. Stoffe können mitgebracht werden - oder ebenfalls vor Ort gegen einen Unkostenbeitrag erworben werden. Eigene Projekte können gerne mitgebracht werden.

Sofern Sie eine eigene Nähmaschine besitzen, sollte diese möglichst mitgebracht werden. Bei Bedarf erhalten Sie auch eine Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine.

Und was wäre ein Nähcafé ohne eine Tasse Kaffee oder Tee und ein Stück Kuchen? Deshalb wird für das leibliche Wohl ebenfalls gesorgt. Das Nähcafé ist ein kommunikativer, kreativer Treffpunkt für Jung und Alt.

Kaffee und Kuchen sind im Kurspreis enthalten.

Rita Kirschstein
Fr, 09.10.2015, 17:00 - 20:00 Uhr
1 Nachmittag, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
21,00 €

Nähcafé: Kreative Nähprojekte selbst gestaltet H 214 183

Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 214 173

Rita Kirschstein
Fr, 06.11.2015, 17:00 - 20:00 Uhr
1 Nachmittag, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
21,00 €

Nähcafé: Kreative Nähprojekte selbst gestaltet H 214 193

Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 214 173

Rita Kirschstein
Fr, 22.01.2016, 17:00 - 20:00 Uhr
1 Nachmittag, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
21,00 €

Coole Nähparty zum Kindergeburtstag H 214 163

Wir gestalten den Kindergeburtstag für Kids und Teenies im Alter von 10 - 16 Jahren. Gemeinsam mit dem Geburtstagskind suchen wir zunächst ein Lieblingsprojekt aus, z. B. eine coole Tasche, einen Loopschal oder ein modisches Kissen. Die Nähparty dauert je nach Alter der Kinder und Auswahl des Themas ca. 3 Stunden. Mitfeiern können bis zu 12 Kinder. Nähmaschinen werden zur Verfügung gestellt.

Diese „Rundum-sorglos-Party“ beinhaltet ferner Knabbereien, Süßigkeiten und Getränke.

Die Nähparty kann am Nachmittag bzw. auch am Wochenende gebucht werden. Für Anfragen und Terminabsprachen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleiterin, Astrid Voges, Tel. (05132) 50 00 - 15.

Rita Kirschstein
Termin: nach Absprache
Preis: auf Anfrage
1 Nachmittag, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Workshop: Schnittmuster zeichnen H 214 053

Grundschnitt für eine Hose nach Maß

Der Kurs ist für Einsteiger/innen geeignet - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Zeichnen von einfachen Schnittmustern, abgestimmt auf die individuelle Figur und den persönlichen Geschmack, steht im Mittelpunkt dieses Workshops. Sie erlernen schrittweise die Grundlagen der Schnittmustergestaltung vom richtigen Maßnehmen bis zum eigenständigen Zeichnen eines individuellen Schnittmusters für eine Hose.

Mitzubringen sind: Maßband, Bleistifte sowie ein langes Lineal.

Rita Kirschstein
Fr, 15.01.2016, 18:00 - 21:30 Uhr
Sa, 16.01.2016, 10:00 - 16:00 Uhr
So, 17.01.2016, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Wochenende, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
60,00 €

Schnittmuster zeichnen – Aufbaukurs H 214 133

Vom Grundschnitt zum individuellem Modell

Ihr Traum vom individuellen Kleidungsstück wird wahr... Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits den Workshop „Schnittmuster zeichnen“ besucht haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. An diesem Wochenende lernen Sie, einen individuellen Modellschnitt für ein Oberteil zu zeichnen. Anschließend werden wir Ihr Kleidungsstück zuschneiden, die Nähvorbereitungen gemeinsam vornehmen und die weitere Verarbeitung besprechen.

Mitzubringen sind: Maßband, Bleistifte sowie ein langes Lineal.

Rita Kirschstein
Fr, 23.10.2015, 18:00 - 21:30 Uhr
Sa, 24.10.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
So, 25.10.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Wochenende, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
60,00 €

Ansprechpartnerinnen

Astrid Voges
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Bild: © vectomart- Fotolia.com

Blues Harp - Workshop für Einsteiger/innen — H 208 073

Die Magie der Mundharmonika in der Blues-, Country-, Folk- und Rockmusik

Vom einfachen Melodiespiel und Beethovens Neunter bis hin zum urigen Blues, hier lernst Du es! Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die „Blues Harmonica“ bzw. „Blues Harp“ (= 10-Kanal einfachtönige diatonische Mundharmonika nach dem „Richter-System“) zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen.

Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, die Haltung des Instrumentes, rhythmische Figuren, Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp“, „cross harp“, wichtige Effekte (Vibrato, Bending), das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema und einiges mehr. Kenntnisse, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbständigen Weiterführung vorbereiten.

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, im Kurs Mundharmonikas vom Typ „Big River Harp“ zu einem Preis von 22,50 € zu erwerben.
Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!
Dieter Kropp
So, 18.10.2015, 10:00 - 17:30 Uhr
1 Sonntag, 10 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
55,00 €

Blues Harp - Workshop (Aufbaukurs) — H 208 013

Die Magie der Mundharmonika in der Blues-, Country-, Folk- und Rockmusik –

Dieses Seminar wendet sich an alle Mundharmonikaspielerinnen und -spieler, die bereits an einem Anfänger-Workshop teilgenommen haben oder über die spieltechnischen Grundkenntnisse verfügen: Einzeltonspiel, Melodiespiel in der 1. Position, Cross Harp (Spiel in der 2. Position), Bending.

Wir werden uns überwiegend mit dem Spiel in der 2. Position (Cross Harp), dem bluestypischen Sound, beschäftigen. Die vorhandenen Kenntnisse sollen vertieft und Spieltechniken wie das Bending (Biegen der Töne von oben nach unten) in das eigene Spiel eingebunden werden. Spezielle Blues-Tonleitern und Blues-Soli/Blues-Melodien mit den dazugehörigen „Blue Notes“ werden zusammen mit wichtigen Spiel- und Effekttechniken vorgestellt: Zwerchfellvibrato, Kehlkopfvibrato, der Einsatz der Hände zur Tongestaltung, Shake, Silben- und Vokaleffekte. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!
Eine „Blues Harp“ in C-Dur wird benötigt. Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, im Kurs Mundharmonikas vom Typ "Big River Harp" zu einem Preis von 22,50 € zu erwerben.
Dieter Kropp
Sa, 30.01.2016, 10:00 - 17:30 Uhr
1 Sonnabend, 10 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
55,00 €

Gitarre für Anfänger/innen H 208 082
Schnupperkurs

Jetzt ist es soweit! Wer wollte nicht schon längst mal das populärste Instrument kennen und spielen lernen? Hier wird der Einstieg ins Gitarrespielen gezeigt und gelernt. Wir fangen bei Null an und kommen dabei absolut ohne Notenkenntnisse aus. Alles wird kinderleicht in vielen kleinen Schritten erklärt, gezeigt und gemeinsam geübt. Ziel dieses Kurses ist es, schnelle Erfolge mit der Gitarre zu haben und dabei bekannte Songs aus den Stilbereichen wie Rock, Pop, Oldies und Freizeit zu erlernen. Hierfür werden die Grundlagen des Akkordspiels und der Liedbegleitung, sowie rhythmisches und melodisches Einfühlungsvermögen vermittelt. Der Kurs wird durch reichhaltiges Übungs- und Bildmaterial ergänzt.
Wer bereits eine Gitarre besitzt, sollte diese bitte mitbringen. Es können aber auch Leihinstrumente gegen eine Ausleihgebühr von 5,00 € für die Kursdauer zur Verfügung gestellt werden. Teilnehmer/innen, die beim Dozenten eine Gitarre ausleihen möchten, melden sich bitte rechtzeitig vor Kursbeginn bei der Fachbereichsleiterin: Astrid Voges, Telefon: (05132) 5000-15.
Wolfgang Klebsch
Sa, 10.10.2015, 14:00 - 20:00 Uhr
So, 11.10.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Wochenende, 16 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
53,00 €

Gitarre für fortgeschrittene Anfänger/innen H 208 083

Dieser Kurs knüpft mit seinen Inhalten direkt an den Anfängerkurs -Teil 2 aus dem Frühjahrssemester 2015 an. Hier werden die dort gelernten Spieltechniken und Lieder vertieft und verfeinert, um einen schöner klingenden Vortrag zu ermöglichen. Ebenfalls erlernen Sie hier den Einstieg in das Finger- und Flatpicking (Zupfen) sowie Grundlegendes zum Thema Blues. Durch den speziellen Aufbau des Unterrichts ist der Neueinstieg für interessierte Quereinsteiger/innen ebenfalls leicht möglich. Ein entsprechender Kenntnisstand sollte vorhanden sein. Der Spaß, das Gelernte auf der Gitarre durch Spiel und Gesang umzusetzen, steht auch hier wieder im Vordergrund. Die Liedauswahl umfasst die Stilbereiche Folk, Pop, Rock und Blues.
Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Wolfgang Klebsch
miittwochs, 16.09.2015 bis 18.11.2015,
19:15 - 21:30 Uhr
8 Abende, 24 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
77,00 €

Gitarre für Fortgeschrittene H 208 103

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer/innen des Kurses „Gitarre für fortgeschrittene Anfänger/innen“ (Kurs-Nr. H 208 083) sowie an interessierte Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen.
Wolfgang Klebsch
mittwochs, 25.11.2015 bis 03.02.2016,
19:15 - 21:30 Uhr
8 Abende, 24 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
77,00 €

Gitarre für fortgeschrittene Anfänger/innen H 208 081

Dieser Kurs knüpft mit seinen Inhalten direkt an den Anfängerkurs -Teil 2 aus dem Frühjahrssemester 2015 an. Hier werden die dort gelernten Spieltechniken und Lieder vertieft und verfeinert, um einen schöner klingenden Vortrag zu ermöglichen. Ebenfalls erlernen Sie hier den Einstieg in das Finger- und Flatpicking (Zupfen) sowie Grundlegendes zum Thema Blues.

Durch den speziellen Aufbau des Unterrichts ist der Neueinstieg für interessierte Quereinsteiger/-innen ebenfalls leicht möglich. Ein entsprechender Kenntnisstand sollte vorhanden sein. Der Spaß, das Gelernte auf der Gitarre durch Spiel und Gesang umzusetzen, steht auch hier wieder im Vordergrund. Die Liedauswahl umfasst die Stilbereiche Folk, Pop, Rock und Blues.
Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Wolfgang Klebsch
dienstags, 15.09.2015 bis 17.11.2015,
19:15 - 21:30 Uhr
8 Abende, 24 UStd
Burgdorf, Gymnasium, Berliner Ring 27
77,00 €

Gitarre für Fortgeschrittene H 208 101

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer/innen des Kurses „Gitarre für fortgeschrittene Anfänger/innen“ (Kurs-Nr. H 208081) sowie an interessierte Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen.
Wolfgang Klebsch
dienstags, 24.11.2015 bis 26.01.2016,
19:15 - 21:30 Uhr
8 Abende, 24 UStd
Burgdorf, Gymnasium, Berliner Ring 27
77,00 €

Gitarre - 2 Songs intensiv H 208 033
Tagesseminar

Wie der Titel schon verrät, geht es hier um Detailarbeit. Fortgeschrittene Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind die Zielgruppe dieses Seminars. Sehr nahe am Original entlang werden die Spieltechniken, Rhythmen, Fingerpicks und/oder Melodielinien zum Song erarbeitet, womit das Lied dann sehr authentisch klingt. Alles wird im Detail gezeigt und mit vielen kleinen Übungen Schritt für Schritt erarbeitet und einstudiert. In diesem Seminar geht es um die Stücke: „Hymn“ von Barclay James Harvest und „Country Roads“ von John Denver. Bei verbleibender Restzeit steht auch der Titel „Jonny Walker“ von Marius Müller Westernhagen noch zur Verfügung.

Liedvorschläge als Titel für das Angebot im nächsten Semester werden gerne entgegengenommen.
Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.
Wolfgang Klebsch
So, 18.10.2015, 11:00 - 17:00 Uhr
1 Sonntag, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
31,00 €

Ferienkurs: Gitarrespielen für Kids H 208 002
(8-12 Jahre)

Liebe Kinder! In diesem Ferienkurs lernt Ihr „spielerisch“ und mit viel Spaß das Gitarrenspiel kennen. Schon nach kurzer Zeit könnt Ihr ein erstes Lied singen und spielen - und alles ohne „Notenquälerei“. Alles wird kinderleicht von Null an, Schritt für Schritt erklärt und geübt. Alle Themenbereiche werden durch reichhaltiges Übungs- und Bildmaterial ergänzt.
Wer bereits eine Gitarre besitzt, sollte diese bitte mitbringen. Es können aber auch Leihinstrumente gegen eine Ausleihgebühr von 8,00 Euro für die Kursdauer zur Verfügung gestellt werden. Teilnehmer/innen, die beim Dozenten eine Gitarre ausleihen möchten, melden sich bitte rechtzeitig vor Kursbeginn bei der Fachbereichsleiterin, Astrid Voges, Telefon: (05132) 5000-15.
Wolfgang Klebsch
Mo, 19.10.2015, 10:00 - 11:30 Uhr
Di, 20.10.2015, 10:00 - 11:30 Uhr
Mi, 21.10.2015, 10:00 - 11:30 Uhr
Do, 22.10.2015, 10:00 - 11:30 Uhr
4 Vormittage, 8 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Dachgeschoss
33,00 €

Ansprechpartnerinnen

Für Kurse mit der Nummer 211...:

Astrid Voges
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Für Kurse mit der Nummer 500...:

Bettina Laes
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 16
laes@vhs-ostkreis-hannover.de

Christine Brinkmann
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 21
brinkmann@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Hinweise

Bitte beachten Sie die Bildungsurlaube

Professionelle Digitalfotografie im Berufsalltag
(G 211 073, H 211 083 und H 211 073)

auf den Seiten 6 und 7.

Bild: © Oleksy Mark - Fotolia.com

Einstieg in die Digital-Fotografie H 211 033

Der Kurs bringt Grundlagen der Digitalfotografie auf den Punkt.

Digitale Spiegelreflexkameras sind bezahlbar geworden und liefern gute Fotoqualität sowie leistungsfähige Kameratechnik. Hochwertige Farbdrucker und die Möglichkeiten der Bildbearbeitung komplettieren den Spaß am digitalen Bild.Der Kurs kann bei einem geplanten Kauf eines Kamerasystems helfen. Wer schon eine Digitalkamera besitzt, sollte diese bitte mitbringen.

Schwerpunkt des Kurses werden die Grundlagen des kreativen Fotografierens sein, mit der Verknüpfung zu folgenden Themen:

- Die digitale Bilderkette: von der Aufnahme zum fertigen Bild,
- Besser fotografieren: Verschlusszeiten, Blendeneinstellung und Bildauflösung,
- Bildaufbau: Eigenschaften von Objektiv- und Brennweiteneinstellungen, Bildgestaltung bei der Aufnahme,
- Bildbearbeitung: Was leisten Bildbearbeitungsprogramme? Kreative Ideen zur Bildbearbeitung
- Bildausgabe und Präsentation der Fotos,
- Archivieren von Fotodateien.

Die Kosten für bereitgestellte Fotokopien sind im Kursentgelt enthalten.

Matthias Reckzeh
Fr, 30.10.2015 18:30 - 21:30 Uhr,
Sa, 31.10.2015, 09:00 – 16:00 Uhr
1 Wochenende, 14 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
49,00 €

Einstieg in die Digital-Fotografie H 211 055

Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 211 033

Fr, 09.10.2015, 18:30 - 21:30 Uhr
Sa, 10.10.2015, 09:00 – 16:00 Uhr
Matthias Reckzeh
1 Wochenende, 14 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15, Seminarraum 1
49,00 €

Workshop Fotografie H 211 023

Von der Aufnahme bis zum Fotoabzug

Aufbauend auf den Digital-Fotokurs wollen wir die erlernten Grundlagen in die Praxis umsetzen. Neue Teilnehmer/innen, die mit dem Umgang ihrer Kamera ein wenig vertraut sind, sind natürlich herzlich willkommen. Wir werden in diesem Kurs themenbezogen arbeiten. Gemeinsames Fotografieren, die Ausarbeitung der Fotos am Computer und das Besprechen der Bilder werden die Schwerpunkte dieses Kurses sein. Lassen wir uns überraschen, was letztendlich als Ergebnis herauskommt.

Matthias Reckzeh
Do, 05.11.2015, 19:00 - 20:30 Uhr
Sa, 07.11.2015, 13:00 - 15:00 Uhr (Exkursion)
Do, 12.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
Do, 26.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
3 Abende und 1 Samstag, 11 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
39,00 €

Grundkurs Digitalfotografie H 211 044

Grundlagen, Tipps & Tricks

Das Angebot an Digitalkameras - von kleinen Kompaktkameras bis Spiegelreflexkameras für Profis - ist riesig und die Kameras bieten vielfältigste technische Möglichkeiten. Trotzdem (oder gerade deshalb) sind Laien häufig unzufrieden mit ihren fotografischen Ergebnissen. Hier bietet dieser Kurs gezielte Unterstützung. Neben einer Einführung in die digitale Fotografie und verschiedene Kameratypen werden im Verlauf dieses Workshops unter fachkundiger Anleitung technische Grundkenntnisse für manuelle Kameraeinstellungen (Blende, Belichtungszeit, ISO-Zahl, Weißabgleich usw.) vermittelt und praktisch erprobt. Ferner stehen Tipps & Tricks zur Motivwahl und gelungenen Bildgestaltung auf dem Programm. Hierbei werden die Bereiche Landschaftsfotografie und Stillleben ebenso angesprochen wie Grundlagen der Porträtfotografie. Einführende Informationen zur Bildbearbeitung runden das Kursprogramm ab. Im Anschluss an diesen Kurs können Sie die neu erworbenen Kenntnisse je nach Interesse in unseren Aufbaukursen und Exkursionen vertiefen.

Bitte bringen Sie neben Schreibzeug eine Digitalkamera, die neben Automatikprogrammen auch manuelle Einstellungen ermöglicht, mit. Denken Sie ferner bitte daran, Speicherkarten, Handbuch und Ersatzakkus/Batterien mitzubringen.

Werner Scholz
Sa, 07.11.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
1 Sonnabend, 11 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Seminarraum 1
39,00 €

Grundkurs Digitalfotografie H 211 071

Grundlagen, Tipps & Tricks

Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 211 044

Werner Scholz
Sa, 23.01.2016, 10:00 - 18:00 Uhr
1 Sonnabend, 11 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 1
39,00 €

Praxis-Workshop: Porträt-Fotografie H211053

Dieser Foto-Workshop richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits einen Einführungskurs in die Digitalfotografie besucht haben bzw. über entsprechende Grundkenntnisse der Fotografie verfügen. Im Mittelpunkt dieses Seminars steht eine theoretische und praktische Einführung in die Porträt-Fotografie. Wir beginnen mit technischen Grundlagen: Wahl von Blende und Zeit, die richtige Beleuchtung, der Weißabgleich sowie Hintergründe und Blitzaufbau usw. Der Kursleiter stellt zu Übungszwecken seine umfangreiche technische Ausstattung (Hintergründe, Profi-Beleuchtung, Schirme und sonstiges Zubehör) zur Verfügung. Eine Vielzahl an Tipps aus der Praxis der Portrait-Fotografie rundet das Kursprogramm ab.

Im zweiten Teil des Workshops werden wir die neu erworbenen Kenntnisse und unseren gemeinsamen Aufbau von Studio und Beleuchtung praktisch erproben. Hierzu können Fotomodelle der Teilnehmer/innen (z.B. Kind, Freundin o.ä.) hinzukommen. So entsteht dann vielleicht bereits das eine oder andere Weihnachtsgeschenk. Die Zeitplanung für dieses Shooting besprechen wir zu Beginn des Tages, so dass Sie Ihr Model rechtzeitig über den genauen Zeitpunkt informieren können.

Bitte bringen Sie eine Digitalkamera mit manuellen Einstellungen (idealerweise eine digitale Spiegelreflex-Kamera), Speicherkarten, Ersatzakku und (falls vorhanden) ein Blitzgerät und ein Stativ mit.

Werner Scholz
Sa, 21.11.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
1 Sonnabend, 11 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1 / Gymnastikraum
46,00 €

Künstlerische Fotografie für Einsteiger/innen H 211 062

Für alle Kameratypen

Hier erhalten Sie sowohl Tipps für technische manuelle Kameraeinstellungen als auch Kreativ-Ideen für die Bildgestaltung wie Farbkontraste, Perspektivlehre, Beleuchtung und bewusst gesetzte Schärfenebenen. Im Bildvortrag lernen wir Beispiele der Reise- und Landschaftsfotografie kennen. Fotografieren werden wir samstags bei trockenem Wetter Bauernhausimpressionen und im Innenraum Makro-Nahaufnahmen von Figuren/Gläsern/Blüten sowie Portraits unter künstlerischen Gesichtspunkten. Wir fotografieren gerne mit selbstgebauten Set-ups aus dem Baumarkt, die man zu Hause nachstellen kann. Standardregeln können bewusst gebrochen werden, um alternative Motive und Beleuchtungen kennenzulernen: Die klassische „Rembrandt-Porträtregel“ etwa mit modernem Kaltlicht zu kombinieren oder geniale Makrobilder mit „Bokeh“-Effekt zu erzeugen.

Während einer Mittagspause besprechen wir die ersten Eindrücke.

Beim Nachbereitungstreffen am 23. November 2015 findet eine ausführliche Bilderschau und Auswertung statt.

Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung (Manuelle Einstellungen).

Thomas Berndt
Fr, 13.11.2015, 18:30 - 21:30 Uhr
Sa, 14.11.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
Mo, 23.11.2015, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Wochenende , 17 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
57,00 €

Fotoexkursion: Blaue Stunde in Hannover G 211 090

Dieser Kursabend richtet sich an Teilnehmer/innen), die bereits einen Einführungskurs in die Digitalfotografie besucht haben bzw. über entsprechende Grundkenntnisse der manuellen Fotografie verfügen. Gemeinsam wollen wir das bisher Gelernte nun bei einem fotografischen Spaziergang durch Hannover in die Praxis umsetzen und uns neue fotografische Blickwinkel erarbeiten. Ferner vermittelt diese Exkursion eine Einführung in das Thema „Nachtfotografie“.

Bitte bringen Sie eine Digitalkamera, die manuelle Einstellungen ermöglicht, Speicherkarten, Ersatzakku und ein Stativ mit.

Werner Scholz
Di, 01.09.2015, 18:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Hannover, Treffpunkt Bahnhofsvorplatz, „Unterm Schwanz“
20,00 €

Workshop: Photoshop Elements für Einsteiger/innen H 500 941

Das Bildbearbeitungsprogramm „Photoshop Elements“ ist für alle Hobbyfotografen geeignet, die schnell und unkompliziert ihre Bilder archivieren und bearbeiten wollen. Der Fotograf Bernd Günther zeigt Ihnen an den beiden Tagen den Einstieg in die digitale Bildbearbeitung und die einfache Verbesserung ihrer eigenen kleinen „Kunstwerke“. Sie können an diesem Tag einige Bildbeispiele von sich mitbringen (bitte auf USB-Stick), die wir dann gemeinsam verbessern werden. Anhand einiger Beispiele verbessern wir Belichtung, Schärfe und Farben oder werden auch einen schief geratenenen Horizont wieder geraderücken. Zum Schluss kommt ein kleiner Einstieg in die Arbeit mit Ebenen. Hier kann man z.B. seine Bilder mit Schriftzügen belegen.

Bernd Günther
Fr, 27.11.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
Sa, 28.11.2015, 09:00 - 17:00 Uhr
1 Wochenende, 12 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, EDV-Raum
75,00 €

Lightroom für die Digitale Bildbearbeitung H 500 951

Das Bildbearbeitungsprogramm „Lightroom“ von Adobe ist eines der meist genutzten Programme, wenn es um die Archivierung und schnelle Bearbeitung von digitalen Bildern geht. Der Fotograf Bernd Günther zeigt Ihnen in seinem Vortrag an diversen Beispielen die Handhabung von „Lightroom“ und seine Möglichkeiten auf. Vom Import des Bildmaterials über die Archivierung und gezielte Auswahl einzelner Bilder werden die eigenen Arbeiten vorbereitet. Im Anschluss geht er dann mit Ihnen in einem gezielten Workflow die Bearbeitung, Verfeinerung und Exportvorbereitung einzelner Bilder durch.

Der Vortrag ist geeignet für alle Hobbyfotografen, die sich in Zukunft mit „Lightroom“ und seinen Möglichkeiten näher beschäftigen wollen. Die Nutzung des Programmes führt Bernd Günther an der aktuellsten Version von „Lightroom“ vor. Mit vielen Tipps und Tricks erwartet Sie ein interessanter Tag rund um die digitale Bildbearbeitung mit Lightroom.

Bernd Günther
Sa, 12.09.2015, 09:00 - 17:00 Uhr
1 Tag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 1
47,00 €

Bildbearbeitung und Archivierung von digitalen Fotos H 500 943

Workshop für Einsteiger/innen

Dieser Kurs bietet eine Einstiegshilfe in das effektive und selbstständige Arbeiten mit dem Bildbearbeitungsprogramm „Photoshop Elements“. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Archivieren von digitalen Fotos.

Inhalte:
- Fotos importieren
- Farbanpassung und Tonwertkorrektur
- Ausschnitte definieren
- Retuschieren (rote Augen entfernen)
- Richtig speichern
- Organisieren und Archivieren von Fotodateien

Matthias Reckzeh
Fr, 11.12.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
Sa, 12.12.2015, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Wochenende, 12 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
75,00 €

Einführung in Photoshop CC H 500 961

Neben „Lightroom“ beinhaltet das Fotografieprogramm von Adobe vor allem auch das Flaggschiff der Bildbearbeitung, „Photoshop CC“. Photoshop wird vor allem für die kreative Arbeit mit digitalem Bildmaterial eingesetzt. Von der Bildretusche bei Personen bis zur Erstellung von Bildkompositionen ist mit „Photoshop CC“ fast alles möglich. Der Fotograf Bernd Günther zeigt in seinem Vortrag die Nutzung dieses Programmes und gibt einen Einblick in den Einstieg der Arbeit mit Ebenen. Durch die Vielfältigkeit der Möglichkeiten von „Photoshop CC“ sollten Sie sich nicht abschrecken lassen. Ein Einstieg ist schneller gefunden als man vermutet. Den Aufbau und die Nutzung von „Photoshop CC“ führt Bernd Günther an der aktuellen Version des Programmes vor und weckt sicherlich auch Ihr Interesse an dieser Software.

Der Vortrag richtet sich an alle Hobbyfotografen, die etwas mehr aus ihren Bildern machen wollen. An diesem Tag werden auch einige Zusätze für Photoshop vorgestellt, mit denen man sich die Arbeit erheblich erleichtern kann.

Bernd Günther
Sa, 31.10.2015, 09:00 - 17:00 Uhr
1 Tag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 1
47,00 €

Hinweis

Bitte beachten Sie den Kurs

Qualifizierung zur Integrationslotsin, zum Integrationslotsen

auf Seite 24.

Nähere Informationen:

Elke Vaihinger
(05132) 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

Kosmetik und Gesundheit

Ansprechpartnerinnen

Astrid Voges
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Bild: © Luca Fabbian - Fotolia.com

Make-up-Workshop H 200 281

Lernen Sie Beauty-Tipps und die Zaubertricks aus dem Schminkkoffer kennen und anwenden. Sie erhalten verschiedene Anregungen, wie Sie Ihre Ausstrahlung (Augen, Mund) durch perfekt eingesetzte Make-up-Farben gezielt hervorheben können. Insbesondere wird Ihnen die Camouflage-Technik gezeigt, die z.B. Pigmentflecke, Muttermale, rote Äderchen, Akne, Narben und Tätowierungen ebenmäßig abdeckt. Bitte bringen Sie Schminkutensilien (Make-up, Lippenstift etc.) und einen Schminkspiegel mit.
Kerstin Maren Michalak
Sa, 19.09.2015, 13:00 - 18:30 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 2
31,00 €

Coole Schminkparty zum Kindergeburtstag H 200 253

Mädchen im Alter zwischen 12 und 14 Jahren entdecken die Welt der dekorativen Kosmetik. Daher bietet die VHS Ostkreis Hannover eine coole Idee für die nächste Geburtstagsfeier an: Eine Schminkparty. Die Kosmetikerin Daniela-K. Waschke zeigt den Mädchen wie ein gelungenes Tages-Make-Up aussieht und gibt Tipps und Tricks rund um die Schönheit. Die Schminkparty dauert ca. 2 Stunden und besteht aus einem theoretischen Teil und der Praxis. Mitfeiern können bis zu 10 Teens.
Mitzubringen sind: Spiegel, Kosmetiktücher, Material zum Abschminken und eigene Schminksachen. Die übrigen Materialien werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.
Auf Wunsch bieten wir Ihnen eine „Rundumsorglos-Party“ inkl. Getränke, Süßigkeiten und Knabbereien an.
Für Anfragen und Terminabsprachen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleiterin: Astrid Voges, Tel. (05132) 50 00 - 15.
Daniela-Karin Waschke
Termine: auf Anfrage
Prreis: nach Absprache
1 Nachmittag, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

25 % Werbeprämie

Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kurspreises*, wenn Sie neue Teilnehmerinnen oder Teilnehmer für die VHS Ostkreis Hannover werben.

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

* Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.

Ansprechpartnerinnen

Astrid Voges
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Bild: © Alexander Raths - Fotolia.com

Farbenfrohe Staudenbeete H 200 292

Gartenstauden blühen in vielen verschiedenen Farben. Doch wie werden die Blütenfarben und auch die Laubfarben am vorteilhaftesten miteinander kombiniert? Ob monochrome Farbgärten in Weiß, Blau oder Gelb angelegt werden oder ob mit kontrastierenden Farben gestaltet wird, ist eine Sache des Geschmacks. In diesem Vortrag lernen Sie anhand zahlreicher Bilder die Wirkung der unterschiedlichen Farbkompositionen kennen und können dann selbst entscheiden, welche davon Ihnen am besten gefallen. Holen Sie sich hierbei Inspiration für die Bepflanzung Ihres eigenen Gartens.
Ellen Bielert
Mi, 23.09.2015, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
14,00 €

Lazy Gardening H 200 293

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen. Ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen? Diese und viele andere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.
Ellen Bielert
Mo, 05.10.2015, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 2
14,00 €

Blumenzwiebeln für den Garten H 200 303

Wenn Sie im Frühjahr einen blütenreichen Garten haben wollen, sollten Sie im Herbst die Grundlage dazu legen. Jetzt werden viele Zwiebel- und Knollenpflanzen angeboten, die Ihnen später den Frühling in den Garten bringen. Bereits im Januar können Schneeglöckchen Ihren Garten verzaubern. Zusammen mit Winterlingen und frühen Krokussen läuten Sie das Gartenjahr ein. Blausterne, Perlhyazinthen und Narzissen folgen. Doch welche Arten sind für welche Gartensituationen besonders geeignet? Welche Pflanzen erzeugen über die Jahre dichte Blütenteppiche? Und welche Zwiebeln müssen ständig ersetzt werden, weil sie von Mäusen gefressen werden oder langfristig nicht überleben?

Dieser Kurs stellt Ihnen verschiedene Pflanzen vor und zeigt, wie sie im Garten eingesetzt werden können.
Ellen Bielert
Di, 10.11.2015, 18:30 -21:30 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
Seminarraum 4
14,00 €

Ansprechpartner/innen

Dieter Reiniger
Fachbereichsleitung
- Autogenes Training, Yoga und Entspannung
- Gymnastik und Bewegung
- Gesundheit und Heilmethoden

(05132) 50 00 - 13
reiniger@vhs-ostkreis-hannover.de

Bettina Laes
Fachbereichsleitung
- Ernährung und Kochen

(05132) 50 00 - 16
laes@vhs-ostkreis-hannover.de

Christine Brinkmann
Anmeldesachbearbeitung
- Gymnastik und Bewegung

(05132) 50 00 - 21
brinkmann@vhs-ostkreis-hannover.de

Elke Schwanke
Anmeldesachbearbeitung
- Autogenes Training, Yoga und Entspannung

(05136) 70 75
schwanke@vhs-ostkreis-hannover.de

Claudia Bosse
Anmeldesachbearbeitung
- Gesundheit und Heilmethoden

(0511) 22 08 222 (Isernhagen)
oder
(05173) 33 141 44 (Uetze)
bosse@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov
Anmeldesachbearbeitung
- Ernährung und Kochen

(05132) 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Gesundheitsbildung an der Volkshochschule

Das Selbstverständnis von Gesundheitsbildung an Volkshochschulen:

- Volkshochschulen verstehen Gesundheit (entsprechend der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO) im ganzheitlichen Sinne, als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden.
- Sie gehen davon aus, dass Gesundheitsbewusstsein und -verhalten von Bildung, Lebensstil und sozialer Lage beeinflusst werden. Dabei bleiben Menschen ein Leben lang lernfähig und können ihre Gesundheit und Lebensqualität unabhängig von ihrem Alter jederzeit fördern.

Ziele der Gesundheitsbildung sind:

- Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen,
- Förderung von gesundheitsbewussten Lebensweisen und -verhältnissen,
- Unterstützung des eigenverantwortlichen Umgangs mit Gesundheit,
- Vermittlung von gesundheitsrelevantem Wissen für den Alltag,
- Orientierung an der Salutogenese nach Antonovsky als richtungsweisender pädagogisch-didaktischer Grundlage,
- das Lernen von kognitiver Verarbeitung mit emotionalen, körperlichen und sozialen Erfahrungen verknüpfen, die dazu motivieren, die gewonnenen Erkenntnisse in gesundheitsbewusstes Handeln umzusetzen.

Wegweiser

Bildungsurlaube 7
Förderung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen 53
Autogenes Training, Yoga und Entspannung 54
Gymnastik und Bewegung 66
Gesundheit und Heilmethoden 79
Ernährung und Kochen 85

Informationen

Dieter Reiniger
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 13
reiniger@vhs-ostkreis-hannover.de

Auswirkungen der Änderungen

Wie wirken sich die neuen Bedingungen für Sie als Teilnehmer/in aus?

Die Änderungen betreffen fast ausschließlich den Entspannungs- und den Bewegungsbereich.

Für das Herbstsemester 2015 bieten wir überwiegend Kurse mit 12 Terminen an, die im Dezember enden.

Die jetzige Regelung, wonach den Krankenkassen keine Qualifikationsunterlagen von Kursleitenden übermittelt werden, sondern nur eine Liste mit Kursen, die die VHS für bezuschussungsfähig hält, gilt bis Ende Dezember 2015. Deshalb enden die meisten Gesundheitskurse vor dem Jahreswechsel.

Ab dem Frühjahrssemester 2016
- bieten wir Normalkurse mit 12 Terminen an,
- lassen dann eine Woche Pause, um ggf. einen ausgefallenen Termin nachholen zu können und
- füllen das Semester mit einem Kurzkurs auf, der bis an die Sommerferien heranreicht.

Wenn Sie beide Kurse, den Normalkurs mit 12 Terminen und den Kurzkurs mit 4 - 6 Terminen (abhängig von Wochentag und Beginn der Sommerferien) gleichzeitig buchen, entfällt für den Kurzkurs die Verwaltungsgebühr von 5,00 €, sodass Ihnen keine zuätzlichen Kosten entstehen.

Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

**Liebe Kursteilnehmerinnen,
liebe Kursteilnehmer,**

seit einigen Jahren bezuschussen die Krankenkassen Kurse aus dem Gesundheitsbereich, wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind. Leider gibt es dabei immer wieder Änderungen. Über die letzten wollen wir Sie hiermit informieren.

Ab September 2015 gilt: Es wird weiterhin Zuschüsse nach § 20 SGB V geben, allerdings mit einer erheblichen Einschränkung, denn Kurse werden von den Krankenkassen nur noch akzeptiert, wenn sie zwischen 8 und 12 Kurstermine haben. Ein Termin darf maximal 90 Minuten dauern. Das bedeutet, dass längere Kurse, z.B. unsere Standardkurse mit 15 Abenden, künftig aus der Förderung fallen.

Einem Kurs muss ein bestimmtes Präventionsprinzip zugrunde liegen, nämlich:
- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten,
- Vermeidung von Mangel-/Fehlernährung,
- Förderung von Stressbewältigungskompetenzen,
- Förderung des Nichtrauchens,
- Vorbeugung/Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete Bewegungsprogramme,
- Vermeidung und Reduktion von Übergewicht,
- Förderung von Entspannung,
- Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol / Reduzierung des Alkoholkonsums.

Pro Kurs kann auf der Kursbescheinigung nur ein Präventionsprinzip angegeben werden.

Damit die ganze Angelegenheit noch unübersichtlicher wird, gibt es Sonderregelungen:
- Für den Entspannungsbereich (Hatha Yoga, Qigong und Tai Chi) muss die Grundqualifikation der Kursleitung nicht mehr aus dem medizinischen bzw. sozialen Bereich kommen. Es genügen ein „Grundberuf“, also eine Berufsausbildung, ein anerkanntes Zertifikat und eine Unterrichtserfahrung von mindestens 200 Unterrichtsstunden.
- Die Krankenkassen akzeptieren nur Hatha Yoga.
- Der Gymnastik- und Bewegungsbereich ist von dieser Regelung ausgenommen, hier gelten die alten Bedingungen (Grundqualifikation der Kursleitung aus dem medizinischen oder sozialen Bereich).
- Die Gruppen sollen maximal 15 Teilnehmer/innen haben.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen mindestens 80 % des Unterrichts mitgemacht haben.
- Reine Gerätekurse, wie wir sie in Kooperation in Lehrte und Burgdorf anbieten, sowie Meditations-, Tanz- und reine Fitness- und/oder Konditionskurse werden nicht bezuschusst.
- Zukünftig werden maximal zwei Kurse pro Jahr bezuschusst.
- Eine Förderung gibt es in der Regel nur für Kurse, vermutlich auch für den Praxisanteil der Bildungsurlaube, jedoch für Wochenendseminare bestenfalls in Ausnahmefällen, die auch noch begründet werden müssen.

Einige zusätzliche Hinweise:
- Es ist selbstverständlich möglich, Kurse mit mehr als 12 Terminen durchzuführen, wenn Sie sich in Ihrem Kurs dazu entschließen. In diesem Fall können wir jedoch keine Bescheinigung nach § 20 SGB V ausstellen.
- Wenn Sie eine Krankenkassenbescheinigung wünschen, vermerken Sie dies bitte auf der Teilnehmerliste des Kurses. Wir schicken Ihnen dann eine Bescheinigung zu, wenn die o.g. Kriterien erfüllt sind.

Zum Schluss noch eine dringende Bitte in eigener Sache:
Rufen Sie bitte nicht gleich in der ersten Woche nach Kursende an und fragen nach, wo Ihre Bescheinigung bleibt. Da wir ca. 1.000 Bescheinigungen pro Semester ausstellen, dauert die Bearbeitung ihre Zeit, weil wir für jede einzelne Teilnehmerin und jeden einzelnen Teilnehmer durchzählen müssen, ob die 80-%ige Anwesenheitsquote erfüllt ist. Zudem geben manche Kursleiter/innen die Kursunterlagen manchmal recht spät zurück. Sie können davon ausgehen, dass Sie Ihre Bescheinigung so schnell wie möglich erhalten.

In jedem Fall gilt: Über eine Bezuschussung von Kursen entscheidet allein Ihre Krankenkasse, nicht jedoch die VHS Ostkreis Hannover.

AUGENOPTIK
SCHAPER
www.schaper-brillen.de
Burgdorfer Straße 31 · 31275 Lehrte · Telefon (0 51 32) 26 98
● Aktuelle Brillenmode
sehenswert – preiswert
● Sonnenbrillen
modisch – elegant – sportlich
● Führerschein-Sehtest
● Kontaktlinsen

Autogenes Training, Yoga und Entspannung

Ansprechpartner/innen

Dieter Reiniger
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 13
reiniger@vhs-ostkreis-hannover.de

Elke Schwanke
Anmeldesachbearbeitung
- Autogenes Training, Yoga und Entspannung

(05136) 70 75
schwanke@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Kurse in Burgdorf

Bildungsurlaub: Mehr Lebensqualität durch Entspannung und Bewegung **G 301 901**

Nähere Informationen auf Seite 7.

Autogenes Training H 301 031

Mladen Majmunovic
donnerstags, 10.09.2015 bis 26.11.2015,
19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Entspannungsraum
65,00 €

Yoga H 301 431

Daniela Prinz
montags, 07.09.2015 bis 07.12.2015,
19:30 - 21:00 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Entspannungsraum
77,00 €

Yoga tut gut H 301 801

Yoga kann eine wunderbare Unterstützung sein, wenn es darum geht, den Alltag hinter sich zu lassen, zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen.

Jeder Mensch ist ein Individuum und auch das körperliche Befinden wandelt sich. Dieser Kurs hält daher für die einzelnen Haltungen und Bewegungsabläufe viele Variationsmöglichkeiten bereit, sodass jede/r - unabhängig von körperlichen Voraussetzungen - mit Freude am Yoga teilnehmen kann.

Vannessa Nolte
mittwochs, 09.09.2015 bis 09.12.2015,
19:30 - 21:00 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Entspannungsraum
77,00 €

Yoga tut gut H 301 811

Inhalt siehe Kurs H 301 801
Vannessa Nolte
donnerstags, 10.09.2015 bis 10.12.2015,
09:30 - 11:00 Uhr
12 Vormittage, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Entspannungsraum
77,00 €

Hinweis

Bitte bringen Sie zu den Entspannungskursen eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. etwas zu Trinken mit. Beachten Sie bitte auch die Kursbeschreibung für weitergehende Informationen.

Yoga am Morgen H 301 401
Petra Adam
freitags, 11.09.2015 bis 11.12.2015,
09:00 - 10:30 Uhr
12 Vormittage, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Entspannungsraum
77,00 €

Yoga am Morgen H 301 411
Petra Adam
freitags, 11.09.2015 bis 11.12.2015,
10:45 - 12:15 Uhr
12 Vormittage, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Entspannungsraum
77,00 €

Yoga am Freitag H 301 001
Ursula Herrmann
freitags, 11.09.2015 bis 11.12.2015
19:15 - 20:45 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
77,00 €

Yoga für einen kräftigen Beckenboden H 301 071
Der Beckenboden ist unsere - leider häufig unbekannte und unbeachtete – „Kraftzentrale“. Er stützt unsere inneren Organe und ist an der Aufrichtung der Wirbelsäule maßgeblich beteiligt. Richtig eingesetzt, schenkt uns eine aktive und kräftige Beckenbodenmuskulatur mehr Beweglichkeit, Kraft und Energie. Organsenkungen, Blasenschwäche und Rückenschmerzen kann wirkungsvoll vorgebeugt werden. Yogaübungen sind in hervorragender Weise dazu geeignet, den Beckenboden erlebbar zu machen und ihm mehr Spannkraft zu verleihen. Besondere Entspannungsübungen und Tipps zur Aktivierung des Beckenbodens im Alltag runden den Kurs ab.
Der Kurs erfordert keine Yoga-Vorkenntnisse.
Christina Stellfeldt-Koch
Sa, 19.09.2015, 09:00 - 13:00 Uhr
1 Sonnabend, 5 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Entspannungsraum
20,00 €

Tao Yoga und Qigong H 301 101
Ziel dieses Kurses ist es, die Selbstheilungskräfte im Körper anzuregen und zu verstärken, das seelische Wohlbefinden zu steigern und zurückzufinden zu innerer Harmonie und Ausgeglichenheit. Das „Heilende Tao“ bietet dafür einfache Übungen und Meditationen, die sehr leicht zu erlernen sind und einen positiven Einfluss auf den gesamten Körper haben. Durch die Verstärkung des Energieflusses in den Meridianen werden Gesundheit, schöpferische und geistige Ausdruckskraft, Vitalität und Ausgeglichenheit gefördert. Die Qi-Gong-Übungen stärken unsere innere und äußere Körperstruktur.

Tao-Yoga-Übungen können mühelos und ohne großen Zeitaufwand in den Alltag integriert werden. Sie werden überwiegend im Stehen und Sitzen ausgeführt und können unabhängig von Alter und körperlicher Fitness erlernt werden.
Ingeborg Dürkop
dienstags, 29.09.2015 bis 15.12.2015,
19:00 - 21:15 Uhr
10 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Entspannungsraum
95,00 €

Yoga für Fortgeschrittene H 301 521
Ein Kurs für Menschen mit Yogaerfahrung, die durch Yoga bewusste Bewegungsabläufe, Atemübungen und Entspannungsmethoden vertiefen wollen.
Daniela Prinz
montags, 21.09.2015 bis 21.12.2015,
17:50 - 19:20 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Entspannungsraum
77,00 €

Kursinhalte

Autogenes Training

Heutzutage leiden viele Menschen unter ständiger Reizüberflutung, erhöhten Leistungsanforderungen und Stress. Durch konzentrierte Selbstentspannung können Sie lernen, vegetative Ungleichgewichte wie z.B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität und muskuläre Verspannungen positiv zu beeinflussen. Wir vermitteln die Unterstufe des Autogenen Trainings: Schwere-, Wärme-, Atem-, Herz-, Solar-plexus- und Kopfübungen. Grundvoraussetzungen für den Erfolg sind die Bereitschaft zu täglichem, 5- bis 10-minüti gem häuslichem Üben und die regelmäßige Teilnahme am Kurs.

Yoga

Diese Kurse führen in die Grundlagen des Yoga ein. Die Übungen stellen keine großen Anforderungen an den Körper, sondern ver mitteln die Voraussetzungen, die notwendig sind, um Yoga zu erleben. Die Betonung liegt auf Atmung, Entspannung und Dehnung, Entwicklung von Stärke, Konzentration, Wahrnehmung und innerer Ruhe. Sie sind für Anfänger/innen geeignet, die durch Yoga bewusste Bewegungsabläufe, Atemübungen und Entspannungsmethoden kennen lernen wollen, aber auch für diejenigen, die schon einige Semester Yoga praktiziert haben.

Für diejenigen, die seit längerer Zeit Yoga betreiben, bieten wir Kurse für Fortgeschrittene an. Achten Sie bitte auf die jeweilige Kursbeschreibung.

Themenbezogene Yogakurse

Diese Kurse – für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet – befassen sich mit unterschiedlichen gesundheitsbezogenen Aspekten von Yoga. Die inhaltlichen Schwerpunkte werden bei den jeweiligen Kursen beschrieben.

Bitte bringen Sie zu den Entspannungskursen eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. etwas zu Trinken mit.

Autogenes Training, Yoga und Entspannung

Yoga - Ankommen im Körper, Geist und Atem H 301 511

Für Yoga-Erfahrene

Ein ganzheitlicher Gesundheitsweg. Sie erleben und erfahren die Grundprinzipien und -haltungen des Yoga. Sie nehmen bisher kaum spürbare Körperregionen wahr, kräftigen und dehnen die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken. Sie trainieren Ihren Gleichgewichtssinn und entdecken den Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben. Die Übungen dienen der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems und der Beruhigung und Bündelung Ihres Geistes.

Yvonne Griep
freitags, 15.09.2015 bis 11.12.2015,
16:15 - 17:45 Uhr
11 Nachmittage, 22 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Entspannungsraum
77,00 €

Das Geheimnis der Chakren H 301 011

In diesem Kurs werden mittels Yoga-Asanas, Pranayamas und Meditationsübungen die feinstofflichen Energiezentren aktiviert und schöpferische Energie freigesetzt. Da die Chakren, die entlang der Wirbelsäule bis zum Scheitelpunkt aufgereiht sind, Organe, Hormone und den Kreislauf beeinflussen und sich auch auf Gedanken und Gefühle auswirken, können wir über die so genannte Chakrenarbeit körperliche und mentale Blockaden erkennen und auflösen.

Ursula Schröder-Meyer
So, 13.09.2015, 09:00 - 13:00
1 Sonntag, 5 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
20,00 €

Das Gewicht, das zu mir passt H 301 511

Ayurveda lehrt, dass es kein verbindliches Normalgewicht gibt, sondern ein persönliches Idealgewicht, keine starre Normtabelle. Sie lernen die ayurvedischen Konstitutionstypen kennen, den richtigen Weg zum Abnehmen, die Verdauung zu fördern - Naschsucht und Völlerei ade.

Wir praktizieren Stoffwechsel aktivierende Übungen, Mudras, Suggestionen, Asanas zur Gewichtsreduktion, Atemtechniken, Meditation und Tiefenentspannung. Massagen und ein theoretischer Teil runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen, Wärmflasche, 2 Gästehandtücher

Ursula Schröder-Meyer
Sa, 19.09.2015, 09:00 - 13:00
1 Sonnabend, 5 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
20,00 €

Hinweis

Bitte bringen Sie zu den Entspannungskursen eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. etwas zu Trinken mit. Beachten Sie bitte auch die Kursbeschreibung für weitergehende Informationen.

Yoga für ein ausgeglichenes Hormonsystem H 301 051

Wir praktizieren eine Übungsreihe für ein ausgeglichenes Hormonsystem, um das Paar Verstand und Gefühl zu guter Zusammenarbeit zu motivieren. Mudras für geistige Frische und positive Gefühle, Nerven stärkend und Sinne aktivierend, gehören dazu. Mit dem Verstand wirken wir auf die Qualität der Gedanken ein, lenken sie auf die Lösung und das Ziel. In der Meditation lassen wir uns erfüllen von Ruhe, Stille und Frieden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Isomatte, Kissen, Wärmflasche, Waschlappen und Handtuch

Ursula Schröder-Meyer
Sa, 10.10.2015, 09:00 - 13:00
1 Sonnabend, 5 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
20,00 €

Es hat seinen Grund, dass ich so bin, wie ich bin H 301 711

Wir haben unsere Stärken, die uns das Leben angenehm machen und uns ruhen lassen. Wir haben unsere Schwächen, die uns unbequem sind, uns aber vorantreiben. Also können uns unsere Schwächen voranbringen.

Der Kursschwerpunkt liegt in der Nackenarbeit. So unscheinbar uns der Hals erscheint, er schafft doch die Verbindung zwischen Rumpf und Kopf, Gefühl und Verstand. In ihm sitzt nach alter indischer Überlieferung die Macht des Menschen.

Bitte mitbringen: Wärmflasche, 2 Gästehandtücher, Decke, Kissen

Ursula Schröder-Meyer
Sa, 19.12.2015, 09:00 - 13:00
1 Sonnabend, 5 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Entspannungsraum
20,00 €

Navasana - Yoga für den Bauch H 301 021

Die Übungen fördern die Bauchmuskulatur, aktivieren das Sonnengeflecht, harmonisieren alle Bauchorgane und stärken die Verdauung.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen und bequeme Kleidung, Wärmflasche und 2 Gästehandtücher

Ursula Schröder-Meyer
So, 17.01.2016, 09:00 - 13:00
1 Sonntag, 5 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Entspannungsraum
20,00 €

Reiki heute – Informationsabend H 301 211

Reiki ist eine alte Heilmethode, die Ende des 19. Jahrhunderts von dem Japaner Dr. Mikao Usui wieder entdeckt wurde.

Reiki beruht auf der Annahme, dass uns eine universale Energie umgibt und durchdringt. Diese Energie kann über die Hände gezielt übertragen werden. Reiki dient der Tiefenentspannung und der Loslösung von Energieblockaden. Es regt die Selbstheilungskräfte an.

Lernen Sie diese alternative Heilmethode der „Natürlichen Heilung“ kennen.

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Rolf Blum
Di, 01.12.2015, 19:00 - 21:15
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 4
12,00 €

Reiki intensiv H 301 201

Hier haben Interessenten eine Möglichkeit, Reiki intensiver zu erfahren bzw. zu erleben und den 1. Grad nach den Richtlinien des Verbandes (RVD) zu erwerben.

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:

- die Geschichte des Reiki-Usui-Systems,
- Wirkungsweisen von Reiki,
- Reiki-Lebensregeln,
- Reiki-Behandlungen für andere und für einen selber mit entsprechenden Handpositionen,
- Grundwissen über die sieben Hauptchakren,
- Chakren-Ausgleich mit Reiki,
- Reiki in Kombination mit anderen Berufen bzw. Heilberufen, Heilformen.

Eine Urkunde vom Reikimeister erhalten Teilnehmende, die dann noch an dem Reiki-Abschluss-Workshop teilnehmen. Die Gebühr für die Urkunde beträgt 5,00 € und ist bei dem Dozenten zu entrichten.

Der Abschlussabend findet im Werkraum und im Gymnastikraum statt.

Rolf Blum
Sa, 09.01.2016, 10:00 - 17:00 Uhr
So, 10.01.2016, 10:00 - 17:00 Uhr
Mi, 20.01.2016, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Wochenende und 1 Abend, 23 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum und Seminarraum 5
74,00 €

Entspannungsmassage für Paare H 301 111

Eine wohltuende, sanfte Massage, die Körper und Geist entspannt - in diesem Kurs lernen Sie die Rückenmassage kennen. Sie kann die Energie im Körper wieder zum Fließen bringen und Blockaden lösen. Kopf und Arme werden mit in die Massage einbezogen, und der Tag schließt mit einer kleinen Fußmassage ab.
Der Preis gilt für eine Person.
Bettina Gaudeck
So, 01.11.2015, 10:00 - 17:00
1 Sonntag, 9 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
32,00 €

Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen H 301 191

Den Abend ausklingen lassen und mit sich im Einklang sein: An fünf Abenden erleben Sie die wohltuenden Klänge und Schwingungen der unterschiedlich klingenden tibetischen Klangschalen. Begleitet durch Klangreisen spüren Sie die sanften Vibrationen der Klangschalen am und im Körper - Verspannungen können gelöst werden. Schnell erreichen Sie eine sanfte Entspannung für Körper, Geist und Seele und können mit diesem Wohlgefühl in das Wochenende gehen.
Susanne Hoheisel
frreitags, 18.09.2015 bis 16.10.2015,
19:00 - 20:30 Uhr
5 Abende, 10 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Entspannungsraum
35,00 €

Klangmassage - Leise Töne in einer lauten Zeit H 301 181

Klangmassage ist eine sehr wirksame Entspannungsmethode. Obertonreiche Klänge, der unterschiedlichen schwingenden Klangschalen fördern Harmonie und Neuordnung, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Sie fühlen sich im Einklang mit sich selbst.

Die Wirkungsweise und Einsatzmöglichkeiten von Klangschalen können am eigenen, bekleideten Körper im Kurs erlebt werden, mit Klangreisen, Klangmeditation und vielem mehr.

An diesem Tag steht das eigene Erleben und Experimentieren mit dem Klang im Mittelpunkt. Um die eigenen Erfahrungen abzurunden, lernen Sie sich gegenseitig eine komplette Klangmassage zu geben.
Susanne Hoheisel
Sa, 07.11.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Sonnabend, 9 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
32,00 €

Der kleine Urlaub H 301 611

Entspannung für Eltern und Kinder bis 8 Jahre

Sie lernen die unterschiedlichen tibetischen Klangschalen kennen. Diese werden auf den Körper gestellt, und durch das Anschlagen wird jede einzelne Zelle massiert. Eine Klangmassage ist ein sehr verbindendes Element für zwei Personen, die sich mit Klang verwöhnen und zu Ruhe und Entspanntheit kommen. Klangreize sowie Hand- und Fußmassage runden den Kurs ab.
Der Preis gilt für ein Elternteil und ein Kind.
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Susanne Hoheisel
So, 06.12.2015, 10:30 - 14:30 Uhr
1 Sonntag, 6 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Entspannungsraum
29,00 €

Tiefenentspannung H 301 841

Ein Kurs, der über Elemente des Autogenen Trainings, der Progressiven Muskelentspannung und leichte gymnastische Bewegungs- und Dehnungsübungen zur Tiefenentspannung führt. Nach den aktiven Übungen kommen die Teilnehmer/innen über das Ausruhen zu einer Phase der völligen Ruhe, die anfangs vergleichsweise kurz, später jedoch immer weiter ausgedehnt wird.

Der Kurs vermittelt eine einfache Methode, ohne viel Aufwand zu einer tiefen Entspannung zu gelangen.
Roger Spilker
mittwochs, 04.11.2015 bis 09.12.2015,
20:00 - 21:00 Uhr
6 Abende, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume,Bergstr. 4,
Gymnastikraum
29,00 €

Phantasiereisen zum Entspannen H 301 121

Phantasiereisen helfen, zur Ruhe zu kommen, sich fallen zu lassen - Abschalten vom Alltagsgeschehen - Kraft und Mut zu schöpfen, um sich dann gestärkt seinen Aufgaben zu widmen und in der eigenen Mitte zu ruhen.

Geführte Phantasiereisen ermöglichen das Finden herrlicher Schätze in uns. Durch bewusstes Atmen tragen diese Reisen zu besserer Entspannung und Stimmung bei. Sie können die Phantasiereisen zur Begegnung mit Ihrem gesamten Körpers nutzen, bekommen Zugang zu Ihrer Intuition und Ihrer Kreativität.
Gudrun Kraus
mittwochs, 06.01.2016 bis 27.01.2016,
19:00 - 21:00 Uhr
4 Abende, 11 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Entspannungsraum
38,00 €

Ohne Angst in jede Prüfungssituation?! H 301 441

Dieser Kurs ist für Teilnehmer ab dem 17. Lebensjahr gedacht, die sich in einer Prüfungssituation befinden oder diese in absehbarer Zeit vor sich haben, wie: Schulabschluss (Abitur), Studiumsabschluss (Bachelor, Master), Führerschein, Berufsausbildung etc.

Prüfungsängste sind oftmals eine große Belastung und können zu Blockaden im Denken und Handeln führen. Schwerpunkt des Kurses ist das spielerische Erlernen von Methoden zur Lösung dieser Blockaden, mit

- Brain-Gym-Übungen (eine Art Fitnessprogramm für das Gehirn) aus der pädagogischen Kinesiologie,
- Übungen zum emotionalen Stressabbau aus der psychologischen Kinesiologie
- Aktvierung der eigenen Vorstellungskraft (mentales Fitnessprogramm)

Alle Übungen können unterstützend zu Hause angewendet werden und sind sogar in der Prüfungssituation selbst sehr hilfreich. Eine Bereitschaft zur Kommunikation sollte ebenso mitgebracht werden wie Offenheit zum spielerischen Ausprobieren von neuen Möglichkeiten.
Ingeborg Märker
Sa, 07.11.2015, 10:00 - 14:30 Uhr
Sa, 14.11.2015, 10:00 - 14:30 Uhr
2 Sonnabende, 12 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 1
41,00 €

Kurse in Isernhagen

Yoga - ganzheitlich - für Männer H 301 402

Entschleunigung - Kräftigung - Entspannung

Gemeinsam tauchen wir ein in die Vielfalt des Yoga auf den Ebenen Körper, Geist und Seele. Lernen Sie sich kennen. Kein Vergleich - kein Leistungsdruck - keine komplizierten Körperübungen! Wir beginnen mit einer Anfangsentspannung, praktizieren die 12 Körperübungen (Asanas) der Yoga-Vidya-Grundreihe und beenden die jeweilige Yogastunde mit einer Tiefenentspannung. Im Verlauf der 12 Kursabende, wirst werden Sie in 3 verschiedene Atemtechniken (Pranayama) und dieMeditation eingeführt. Ziel ist es, Ihnen das „Integrale Yoga“ liebevoll näher zu bringen, damit Sie es in Ihren Alltag mit einfließen lassen können und somit zu Harmonie mit sich selbst kommen.

Uwe Wetter
montags, 07.09.2015 bis 07.12.2015,
19:30 - 20:45 Uhr
12 Abende, 20 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Dachgeschoss
65,00 €

Yoga unter‘m Dach H 301 612

Yoga bietet eine gute Möglichkeit, Abstand zum Alltag zu gewinnen und neue Kräfte zu wecken. Leicht zu erlernende Yogaübungen bringen den Körper sanft in Bewegung, schaffen Platz zum Durchatmen, helfen Stress abzubauen und fördern eine heitere und gelassene Stimmung.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. In diesen sanften und behutsam ausgerichteten Übungen stehen die individuellen Möglichkeiten des einzelnen Menschen im Mittelpunkt. Alter, Beweglichkeit und körperliche Voraussetzungen spielen keine Rolle, um die Wirkungen des Yoga erleben und genießen zu können. Jede Übung kann individuell angepasst werden.

Bettina Gaudeck
dienstags, 08.09.2015 bis 08.12.2015,
18:00 - 19:30
12 Abende, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Dachgeschoss
77,- €

Hinweis

Bitte bringen Sie zu den Entspannungskursen eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. etwas zu Trinken mit. Beachten Sie bitte auch die Kursbeschreibung für weitergehende Informationen.

Yoga H 301 602

Inhalt siehe Kurs H 301 612

Bettina Gaudeck
dienstags, 08.09.2015 bis 08.12.2015,
20:00 - 21:30
12 Abende, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
77,00 €

Yoga H 301 162

Yoga ist eine alte, indische und traditionelle Lehre über die Einheit und Harmonie von Körper, Geist und Atem (verankert im Yogasutra). Yoga versteht sich als individueller Übungsweg, passt sich dem Menschen an, denn jede/r kann Yoga üben! Die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, sich auf sich zu konzentrieren, sich und seinen Körper immer neu wahrzunehmen und zu akzeptieren, all das beinhaltet der Begriff: Yoga.

Durch Körperübungen (Asanas) werden die Beweglichkeit, Koordination, Flexibilität und Ausdauer gefördert und gesteigert und somit das gesamte eigene Körperbewusstsein geschult. Die Asanas werden in bestimmten Übungsabfolgen ganz bewusst und achtsam mit dem eigenen Atemfluss durchgeführt, dabei kommt es auch zur Zentrierung unseres Geistes.

Durch das Üben von Pranayama (Atemtechniken) und Meditation gelingt es uns immer mehr, unseren Geist auszurichten, zu fokussieren, unseren Atem auch im Alltag besser wahrzunehmen und Techniken sogar bewusst zur Stressreduktion anzuwenden.

Damit bietet uns Yoga, durch regelmäßiges Üben, die Möglichkeit: beweglich und flexibel zu bleiben. Durch die zentrierte Ausrichtung gewinnen wir immer mehr an Achtsamkeit uns und unserer Umwelt gegenüber.

Am 7. und 14. Oktober 2015 findet der Kurs nicht statt.

Jana Oltersdorf
mittwochs, 09.09.2015 bis 09.12.2015,
17:45 - 19:15 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
65,00 €

Yoga H 301 172

Inhalt siehe Kurs H 301 162

Am 7. und 14. Oktober 2015 findet der Kurs nicht statt.

Jana Oltersdorf
mittwochs, 09.09.2015 bis 09.12.2015,
19:30 - 21:00 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
65,00 €

Yoga im Isernhagenhof H 301 192

Das achtsame Üben steht im Vordergrund - ein Kurs für alle, die durch Yoga bewusste Bewegungsabläufe, Atemübungen und Entspannungsmethoden kennen lernen bzw. vertiefen wollen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Am 30. September 2015 findet der Kurs nicht statt.

Andrea Wilke
mittwochs, 09.09.2015 bis 16.12.2015,
19:30 - 21:00 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Isernhagen F.B., Isernhagenhof,
Hauptstr. 68, Ballettraum
77,00 €

Yoga und Entspannung H 301 132

Yoga, das alte indische Körperübungssystem, bietet für jeden Menschen eine Vielfalt an Möglichkeiten, sein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu steigern. Gerade auch die Übungsmöglichkeit in einer Gruppe ist eine Chance für gemeinsame Erfahrung und zum Austausch. Dieser Kurs richtet sich an aufgeschlossene Menschen, die gern neue Erfahrungen machen oder auch an bereits vorhandene anknüpfen wollen. Ergreifen Sie die Gelegenheit, um mit Hilfe von konzentriert und ruhig ausgeführten Übungen die Muskulatur des gesamten Körpers zu dehnen und zu entspannen. Sie werden behutsam an die angenehmen, variationsreichen und nicht leistungsorientierten Dehn-, Entspannungs- und Atemübungen herangeführt.

Rita Wiesenmüller
donnerstags, 10.09.2015 bis 10.12.2015,
10:00 - 11:30 Uhr
12 Vormittage, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
77,00 €

Yoga am Vormittag H 301 112

Inhalt siehe Kurs H 301 612

Christina Stellfeldt-Koch
donnerstags, 10.09.2015 bis 10.12.2015,
09:15 - 10:45 Uhr
12 Vormittage, 24 UStd
Isernhagen H.B., Begegnungsstätte,
Burgwedeler Str. 141 b, Erdgeschoss
77,00 €

Yoga am Vormittag H 301 122

Inhalt siehe Kurs H 301 162, Seite 58
Christina Stellfeldt-Koch
donnerstags, 10.09.2015 bis 10.12.2015,
11:00 - 12:30 Uhr
12 Vormittage, 24 UStd
Isernhagen H.B., Begegnungsstätte,
Burgwedeler Str. 141 b, Erdgeschoss
77,00 €

Yoga zum Wochenabschluss H 301 702

Yoga ist ein bewährtes Übungssystem zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Vorbeugung von Rückenschmerzen, zum Lösen von Verspannungen, für mehr innere Ruhe und Lebensenergie. Yoga hat den Ansatz Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, wodurch wir resistenter gegen physische und psychische Krankheiten werden. In diesem Yogakurs werden gezielt Sequenzen zum Abbau von Verspannungen, zur Stärkung des Rückens und zum Aufbau von Kraft und Beweglichkeit sowie zur gezielten Mobilisation, Dehnung und Kräftigung des Körpers zusammengestellt. Integriert werden außerdem ein bewusster Atemfluss sowie Entspannungsphasen, um auch ein seelisches Gleichgewicht und Wohlbefinden herzustellen.
Im Preis sind Materialkosten enthalten.
Anett Will
frreitags,18.09.2015 bis 04.12.2015,
16:30 - 18:00 Uhr
10 Nachmittage, 20 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
66,00 €

Yoga für Fortgeschrittene H 301 152

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit mehrjähriger Yogaerfahrung

Yoga fördert das eigene Wohlbefinden, die körpernahe Wahrnehmung und das psychosomatische Gleichgewicht. Das achtsame Üben steht im Vordergrund - durch Yoga lernen wir die Sprache des Körpers verstehen.
Am 30. September 2015 findet der Kurs nicht statt.
Andrea Wilke
mittwochs, 09.09.2015 bis 16.12.2015,
17:45 - 19:15 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Isernhagen F.B., Isernhagenhof,
Hauptstr. 68, Ballettraum
77,00 €

Yoga-Seminar: die 7 Chakren H 301 302

In diesem Seminar werden wir uns intensiv mit den Chakren (Energierädern) auseinandersetzen. Wir werden erfahren, wofür jedes Chakra steht, psychologisch/emotional und physiologisch/körperlich, und werden die Chakren über all unsere Sinne aufnehmen. Zu jedem Chakra werden ein spezielles Yogaset und eine Meditation durchgeführt. Auch andere Körperübungen werden mit einfließen.

Ziel ist es, am Ende des Seminares einen Zugang zu den einzelnen Chakren zu haben, um diese stärken zu können.
Bettina Gaudeck
Sa, 14.11.2015, 09:00 - 18:00 Uhr
1 Sonnabend, 10 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
35,00 €

Yoga und Verwöhnmassage H 301 202

Rita Wiesenmüller
Sa, 07.11.2015, 09:00 - 13:00
1 Sonnabend, 5 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
20,00 €

In der Mitte bleiben - Yoga und Stressbewältigung H 301 182

Wer wünscht sich das nicht - auch in Stressmomenten ruhig und gelassen zu bleiben?

Yoga als Weg der Mitte kann viel dazu beitragen, in hektischen Zeiten das innere Gleichgewicht zu behalten oder wieder zu erlangen. Sanfte Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen stärken den Organismus und machen ihn widerstandsfähiger gegen Stress. Konzentrations- und Meditationsübungen fördern die innere Ruhe und Gelassenheit. Stressanalyse und praktische Gegenstrategien verbinden sich zu einem alltagsnahen Gesundheitskonzept.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Isomatte, Kissen, Wärmflasche, Waschlappen und Handtuch
Ursula Schröder-Meyer
So, 06.12.2015, 09:00 - 13:00 Uhr
1 Sonntag, 5 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
20,00 € (erm.: 17,00 €)

Qi-Gong: Harmonie - 18 Figuren nach Qingshan Liu H 301 782

Die 18 Bewegungen dieser Qigong-Folge sind leicht zu erlernen und sehr wirksam zur Erhaltung der Gesundheit, der Stabilität, Flexibilität und Vitalität des Körpers.
Nicht nur in China haben sie eine große Verbreitung gefunden, beschrieben wird die Wirkung bei Erschöpfung, Nervosität und Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Beschwerden in Rücken und Schultern.
Neben dem Üben und Vertiefen der Bewegungsfolge beschäftigen wir uns in diesem Kurs mit verschiedenen Formen der Meditation und anderen Mitteln, um das Wohlbefinden und die Gesundheit zu verbessern.
Am 17. September und am 03. Dezember 2015 findet der Kurs nicht statt.
Susanne Sievers-Bochnig
donnerstags, 10.09.2015 bis 03.12.2015,
09:45 - 11:00 Uhr
10 Vormittage, 17 UStd
Isernhagen H.B,, Begegnungsstätte,
Burgwedeler Str. 141 b, Gymnastikraum
78,00 €

Qigong zur Stressprävention H 301 092

Fast jeder kennt heute die Symptome, die Stress bei uns auslösen kann, körperliche Anzeichen wie Luftnot, Schwindel, Muskelverspannungen oder seelische Faktoren wie Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Depression.

Diese Qigong-Form zeigt einen Weg auf, dem Stress etwas entgegenzusetzen durch Arbeit mit dem eigenen Körper, so dass Entlastung erfolgen kann, wir Lebensfreude zurückgewinnen. Manche Stressauslöser sind nahezu unausweichlich, da ist es hilfreich, einen Weg zu erlernen, so damit umgehen zu können, dass der Stress nicht krank macht und schon vorhandene Symptome verschwinden.

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Prävention, um in Ruhe und Entspannung zurückzufinden, neue Kraft zu schöpfen und das verlorene Gleichgewicht wiederherzustellen.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken und einen Klapphocker/eine Matte mit.
Am 17. September und am 03. Dezember 2015 findet der Kurs nicht statt.
Susanne Sievers-Bochnig
donnerstags, 10.09.2015 bis 10.12.2015,
19:00 - 20:15 Uhr
10 Abende, 17 UStd
Isernhagen F.B., Isernhagenhof,
Hauptstr. 68, Ballettraum
56,00 €

Autogenes Training, Yoga und Entspannung

Qigong zur Stressprävention H 301 102

Inhalt siehe Kurs H 301 092, Seite 59
Am 17. September und am 03. Dezember 2015 findet der Kurs nicht statt.
Susanne Sievers-Bochnig
donnerstags, 10.09.2015 bis 10.12.2015,
20:20 - 21:35 Uhr
10 Abende, 17 UStd
Isernhagen F.B., Isernhagenhof,
Hauptstr. 68, Ballettraum
56,00 €

Meditation und Qigong H 301 722

Mit verschiedenen Übungen aus dem Qigong, die wir je nach individuellen Wünschen im Sitzen, Stehen oder Gehen ausführen, harmonisieren wir den Energiefluss im Körper und pflegen damit unsere Gesundheit. Kurze theoretische Erläuterungen intensivieren die Übungspraxis. Atem- und Meditationsübungen runden das Kursgeschehen ab.
Horst Polomka
freitags, 11.09.2015 bis 06.11.2015,
19:30 - 21:00 Uhr
7 Abende, 14 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
47,00 €

Gesundheit beginnt im Geist H 301 512

Dieser Kurs stellt zwei Gesundheitssysteme vor, die den geistigen Aspekt der Gesundheitsförderung betonen: Salutogenese und Yangsheng. Neben theoretischen Erläuterungen stehen vor allem praktische Übungen im Vordergrund, die problemlos in das Alltagsgeschehen integriert werden können.
Horst Polomka
freitags, 04.09.2015 bis 02.10.2015,
16:15 - 17:45 Uhr
5 Nachmittage, 10 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
35,00 €

Stressmanagement am Arbeitsplatz H 301 502

In diesem Kurs beschäftigen wir uns im theoretischen Teil mit den biologischen Grundlagen von Stress, lernen verschiedene Stressmodelle kennen und untersuchen die Auswirkungen auf die Gesundheit. Im praktischen Teil erarbeiten wir verschiedene Strategien, um erfolgreich mit Stress umzugehen. Der Schwerpunkt liegt hier besonders auf dem regenerativen Aspekt.
Horst Polomka
freitags, 06.11.2015, bis 04.12.2015,
16:45 - 17:45 Uhr
5 Nachmittage, 7 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
26,00 €

Bioenergetische Meditation H 301 002

Die Biomeditation ist eine relativ neue und hoch effektive Form zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus. Sie kann Immunsystem, Stoffwechsel und Nervensystem entscheidend stärken und so körperliche und seelische Blockaden auflösen. Durch die regelmäßige Durchführung der Biomeditation können sich ganz neue Möglichkeiten - mehr Stabilität an Geist, Körper und Seele - im Leben eröffnen. Sie wirkt deshalb entspannend und präventiv.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Ingeborg Märker
donnerstags, 17.09.2015 bis 17.12.2015,
15:45 - 17:15 Uhr
12 Nachmittage, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
77,00 €

Hinweis

Bitte bringen Sie zu den Entspannungskursen eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. etwas zu Trinken mit. Beachten Sie bitte auch die Kursbeschreibung für weitergehende Informationen.

Kurse in Lehrte

Autogenes Training H 301 503

Anfängerkurs
Inge Baumgarte
donnerstags, 10.09.2015 bis 26.11.2015,
17:30 - 19:00 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
65,00 €

Autogenes Training H 301 513

Anfängerkurs
Der Kurs richtet sich auch diejenigen, die bereits - vor kurzer oder längerer Zeit - einen AT-Kurs besucht haben.
Inge Baumgarte
donnerstags, 10.09.2015 bis 26.11.2015,
19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
65,00 €

Autogenes Training und Meditation H 301 023

Inhalt siehe Kurs H 301 513
Inge Baumgarte
mittwochs, 09.09.2015 bis 25.11.2015,
17:30 - 19:00 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
65,00 €

Autogenes Training und Meditation H 301 013

Inhalt siehe Kurs H 301 513
Inge Baumgarte
mittwochs, 09.09.2015 bis 25.11.2015,
19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
65,00 €

Zusatzkurs für Kurszentschlossene: **G 301 913**
Teilzeit-Bildungsurlaub Stressbewältigung durch Yoga - ein Weg zu mehr Entspannung und Gelassenheit im Berufs- und Alltagsleben
Nähere Informationen auf Seite 7

Bildungsurlaub: **G 301 923**
Die Feldenkrais-Methode
Nähere Informationen auf Seite 7

Bildungsurlaub: **G 304 903**
Gesundheitstraining - Achtsamkeit, Bewegung, Entspannung und Ernährung
Nähere Informationen auf Seite 8

Bildungsurlaub: **H 304 903**
Gesundheitstraining - Achtsamkeit, Bewegung, Entspannung und Ernährung
Nähere Informationen auf Seite 8

Bildungsurlaub: **G 301 953**
Lern- und Kompetenz-förderung mit Hilfe von Bewegung
Nähere Informationen auf Seite 8

Stressabbau durch Progressive Muskel-entspannung H 301 003

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) zeichnet sich durch ihre leichte Erlernbarkeit aus und ist für nahezu jede/n geeignet! Die Übungen werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt.

PMR kann nicht nur helfen, muskuläre Verspannungen zu lösen, sondern Sie lernen auch, Ihren Körper besser wahrzunehmen und in Anspannungssituationen eher gegenzusteuern. Zugleich kann die Methode beruhigend auf Herz und Kreislauf wirken: Der Blutdruck sinkt, Sie schlafen besser, werden insgesamt ausgeglichener und sind weniger nervös, auch in Stresssituationen. Selbst chronische Schmerzen können Sie mit der Progressiven Muskelentspannung lindern oder ganz beseitigen.

Die Wirkung dieser Methode ist wissenschaftlich erwiesen.

Im Preis sind Materialkosten enthalten
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke und dicke Socken mit.

Dietmar Korth
montags, 14.09.2015 bis 16.11.2015,
18:30 - 20:00 Uhr
8 Abende, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
58,00 €

Yoga H 301 423

Am 12. Oktober 2015 findet der Kurs nicht statt; der Termin wird am 26. Oktober 2015 - in den Herbstferien - nachgeholt.
Sylwia Konsek
montags, 21.09.2015 bis 21.12.2015,
17:55 - 19:25 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
77,00 €

Yoga H 301 433

Am 12. Oktober 2015 findet der Kurs nicht statt; der Termin wird am 26. Oktober 2015 - in den Herbstferien - nachgeholt.
Sylwia Konsek
montags, 21.09.2015 bis 21.12.2015,
19:35 - 21:05 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
77,00 €

Yoga in Hämelerwald H 301 453

Angelika Dikhoff
dienstags, 08.09.2015 bis 08.12.2015,
18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Hämelerwald, Grundschule
Am Hainwald 4, Aula
77,00 €

Yoga in Hämelerwald H 301 463

Angelika Dikhoff
dienstags, 08.09.2015 bis 08.12.2015,
19:45 - 21:00 Uhr
12 Abende, 20 UStd
Hämelerwald, Grundschule
Am Hainwald 4, Aula
65,00 €

Yoga - Einstimmung auf das Wochenende H 301 053

Gesundheit fördern - Körperfunktionen harmonisieren - Spannungen abbauen

Das yogische Prinzip, Körper, Atem und Geist harmonisch zu verbinden, zielt sowohl auf die Entspannung und Erholung als auch auf die Erlangung von mehr Vitalität, ohne Leistungsdruck. Yoga entspannt, kräftigt Muskulatur und Bindegewebe und reguliert die Körperfunktionen. Sie können eine bessere Haltung, mehr Spannkraft, größere Beweglichkeit, Flexibilität und Gelassenheit erzielen, Stress abbauen und Ihre Konzentrationsfähigkeit erhöhen.

Gönnen Sie sich „Kurzferien vom Alltag“ und einen gelösten Start in das Wochenende.

Jede/r ist willkommen.

Der Kurs findet auch am 16. und 23. Oktober 2013 statt.
Silke Michaelis
frreitags, 25.09.2015 bis 18.12.2015,
16:15 - 17:45 Uhr
12 Nachmittage, 24 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
77,00 €

Mit Yoga entspannt in die Weihnachtszeit H 301 113

Gerade in der Weihnachtszeit holen uns Stress und Hektik des täglichen Lebens schnell ein - und manchmal genügt ein kleiner Anstoß, damit wir uns schon besser fühlen. Sich auf sich selbst besinnen, die Muskeln dehnen, Stress und Hektik mit jedem Atemzug und jeder Bewegung langsam hinter sich lassen: Das ist das Wichtigste am Yoga. Je mehr wir uns in Gedanken mit unserem Körper und dem Atem beschäftigen und uns auf die einzelnen Yoga-Positionen (Asanas) konzentrieren, desto eher tritt alles andere in den Hintergrund. Mit diesen Anstößen können Sie mit Yoga entspannt in die Weihnachtszeit kommen.
Susanne Horn
Sa, 05.12.2015, 15:00 - 18:00 Uhr
1 Sonnabend, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
17,00 €

Das Gewicht, das zu mir passt H 301 173

Inhalt siehe Kurs H 301 511, Seite 56
Ursula Schröder-Meyer
So, 15.11.2015, 09:00 - 13:00
1 Sonntag, 5 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
20,00 €

Autogenes Training, Yoga und Entspannung

In der Mitte bleiben - Yoga und Stressbewältigung H 301 573

Inhalt siehe Kurs H 301 182, Seite 59
Ursula Schröder-Meyer
Sa, 12.12.2015, 09:00 - 13:00 Uhr
1 Samstag, 5 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
20,00 €

Qigong nach der daoistischen Methode „Hui Chun Gong“ H 301 703

Für Frauen

Basis des Hui Chun Gong ist eine Naturphilosophie, die das Ziel setzt, lebenslang von körperlichen und geistigen Belastungen frei zu sein. Dieses Wissen wurde in China seit Jahrtausenden weiterentwickelt und gilt zum Teil bis heute als geheim. Geheim deshalb, weil mancher glaubte, unsterblich zu werden. Das ist natürlich nicht möglich, aber eine lebensverlängernde Wirkung durch ein Leben in Harmonie ist erstrebenswert. Es gilt, einem Weg zu folgen, auf dem man Körper und Geist kultivieren und heilen kann. Das ist hilfreich, weil unsere Umwelt und ungesunde Lebensführung körperliche, geisitige und soziale Probleme schaffen. Qigong bietet eine Rückkehr zu unserem Ursprung an. Das sind harmonische gemeinsame Übungen, die Körper und Geist mit der Natur in Einklang bringen. In China spricht man von den „drei Schätzen“, wenn Jing (Vitalität), Qi (Lebensenergie) und Shen (Geist) eine harmonishe Einheit sind. Wir fühlen uns dann verjüngt.
Xin Schubert
freitags, 11.09.2015 bis 27.11.2015, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
65,00 €

Hinweis

Bitte bringen Sie zu den Entspannungskursen eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. etwas zu Trinken mit. Beachten Sie bitte auch die Kursbeschreibung für weitergehende Informationen.

Feldenkrais: Kiefer & Co entspannter bewegen H 301 613

Zu fast allen Bewegungen des Alltags gibt es Alternativen. Das gilt auch für die Art und Weise, wie Sie Ihre Kiefergelenke, Zunge, Augen, Ihren Kopf und alles andere unterhalb des Kopfes bewegen. Wenn Sie nach Möglichkeiten suchen, weniger Ihre „Zähne zusammenzubeißen“, sich weniger „hartnäckig“ und verspannt zu fühlen, etc... könnte die Feldenkrais-Methode für Sie interessant sein. Ziel dieser körperorientierten Lernmethode ist es, einen Weg zu mehr Körpergefühl und Leichtigkeit aufzuzeigen.
Sabine Bahnemann
Sa, 17.10.2015, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Sonnabend, 5 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
20,00 €

Phantasiereisen zum Entspannen H 301 123

Inhalt siehe Kurs H 301 121, Seite 57
Gudrun Kraus
mittwochs, 09.09.2015 bis 30.09.2015, 19:00 - 21:00 Uhr
4 Abende, 11 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
38,00 €

Überkreuz die Ohren massieren H 301 403

Ein Schnuppertag in Kinesiologie für Eltern und Kinder ab 8 Jahren

Kinesiologische Übungen machen Spaß, fördern die Konzentration und Lernfähigkeit und wirken gesundheitsfördernd. An diesem Tag können Kinder mit ihren Eltern wichtige Grundlagen und Übungen kennen lernen und ausprobieren.

Der Kurs ist für Eltern gedacht, die ihre Kinder in einen fortlaufenden Kinderkurs anmelden möchten oder auch für Eltern, die nach Hilfsmöglichkeiten für ihre Kinder bei Schulproblemen suchen.

Der Kurs kann von Eltern allein oder auch mit einem Kind pro Elternteil besucht werden.
Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, Decke, Schreibzeug, Malstifte und -papier, Essen für das gemeinsame Picknick und viel Wasser mit.
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Ingeborg Märker
Sa, 26.09.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
33,00 €

Spätschicht - Frühschicht? H 301 803

Belastungen der Schichtarbeit abbauen

Viele Menschen leisten Schichtarbeit. Diese Tätigkeit ist eine besondere Aufgabe für ihren Körper, denn sie müssen immer gegen ihre innere Uhr arbeiten. Und damit nicht genug - die unterschiedlichen Schichten beeinflussen den Tagesablauf insofern, als vormittags nichts geschafft werden kann (wegen der anstehenden Spätschicht) und man nachmittags (nach der Frühschicht) müde und kaputt ist. Die Freizeitgestaltung ist schwierig. Kurse, für die man/frau sich interessiert, sind durch die Schichtarbeit nicht möglich bzw. können nur teilweise, eben schichtbedingt, besucht werden.

Dieser Kurs möchte darauf Rücksicht nehmen und Ihnen die Teilnahme sowohl in der Frühschicht als auch in der Spätschicht ermöglichen.

Die Zielsetzung: Sie tun für sich etwas Gutes und können für Ausgleich sorgen, um wieder in Ihr inneres Gleichgewicht zu kommen. Sie haben die Möglichkeit, Entspannungstechniken für jede Gelegenheit kennenzulernen und auszuprobieren, Ihre Sinne zu schärfen, durch Achtsamkeitsübungen mehr vom Tag zu haben, auch in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben.

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit, nehmen Sie sich Urlaub vom Alltag und genießen Sie es, sich Gutes zu tun und Zeit für sich zu haben.

Sie können an insgesamt 8 Terminen teilnehmen, wobei Sie frei zwischen dem Vormittags- und dem Abendtermin wechseln können, je nach Ihrer persönlichen Zeiteinteilung.
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Am 12. Oktober 2015 findet der Kurs nicht statt.
Heike Busch
Termine für die „Frühschicht“:
Mo, 14.09.2015, 09:30 - 10:45 Uhr
Mo, 21.09.2015, 09:30 - 10:45 Uhr
Mo, 28.09.2015, 09:30 - 10:45 Uhr
Mo, 05.10.2015, 09:30 - 10:45 Uhr
Mo, 02.11.2015, 09:30 - 10:45 Uhr
Mo, 09.11.2015, 09:30 - 10:45 Uhr
Mo, 16.11.2015, 09:30 - 10:45 Uhr
Mo, 30.11.2015, 09:30 - 10:45 Uhr
Termine für die „Spätschicht“:
Di, 15.09.2015, 18:45 - 20:00 Uhr
Di, 22.09.2015, 18:45 - 20:00 Uhr
Di, 29.09.2015, 18:45 - 20:00 Uhr
Di, 06.10.2015, 18:45 - 20:00 Uhr
Di, 13.10.2015, 18:45 - 20:00 Uhr
Di, 10.11.2015, 18:45 - 20:00 Uhr
Di, 30.11.2015, 18:45 - 20:00 Uhr
Di, 01.12.2015, 18:45 - 20:00 Uhr
8 Termine, 14 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
89,00 €

Wohlfühl-Training H 301 603

„Die Welt gehört dem, der sie genießt!“

Ich lade Sie zu einem ganz besonderen Kurs ein. Lernen Sie wieder, mit all Ihren Sinnen zu genießen. Hören, Sehen, Fühlen, Riechen, Schmecken. Ein Kurs mit viel Selbsterfahrung, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen .

Lernen Sie wieder, sich an kleinen alltäglichen Dingen zu erfreuen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und / oder ISO-Matte, ein Kissen.

Pausen werden im Kurs festgelegt.

Heike Busch
Sa, 10.10.2015, 10:00 - 16:30 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
29,00 €

Heilmeditation H 301 623

Die Heilmeditation nach Viktor Philippi ist eine effektive Entspannung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Der Stoffwechsel, das Nerven- und das Immunsystem werden gestärkt und somit werden körperliche und seelische Blockaden gelöst. Die angebotenen Meditationsabende führen zu mehr Stabilität an Körper, Geist und Seele.

Dieter Rothaug
dienstags, 08.09.2015 bis 13.10.2015,
17:30 - 18:30 Uhr
6 Abende, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
29,00 €

Kurse in Sehnde

Yoga H 301 004

Christine Kunkel
mittwochs, 09.09.2015 bis 09.12.2015,
09:00 - 10:30 Uhr
12 Vormittage, 24 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
77,00 €

Yoga H 301 474

Am 07. Oktober 2015 findet der Kurs nicht statt.

Heike Bürger
mittwochs, 09.09.2015 bis 16.12.2015,
18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
77,00 €

Yoga in Ilten H 301 514

Wir praktizieren eine sanfte Form des Hatha-Yoga, die gleichermaßen für Anfänger und Geübte geeignet ist. Nach Anfangsentspannung, Atemwahrnehmung und Lockerung werden die Haltungen mit Vorübungen vorbereitet, eine Tiefenentspannung bildet den Abschluss.

Am 07. und 14. Oktober 2015 findet der Kurs nicht statt.

Beate Petersen
mittwochs, 09.09.2015 bis 09.12.2015,
17:30 - 19:00 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Sehnde-Ilten, Rathaus, Glückaufstr. 3
65,00 €

Yoga H 301 494

Am 07. Oktober 2015 findet der Kurs nicht statt.

Heike Bürger
mittwochs, 09.09.2015 bis 16.12.2015,
19:45 - 21:15 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
77,00 €

Yoga H 301 034

Die Übungen werden individuell an die Teilnehmenden angepasst - sie können sanft, aber auch fordernd sein und legen eine besondere Betonung auf die Kräftigung der Wirbelsäule und die Kombination mit Atemübungen. Dies führt zu Entspannung und fördert so die Gesundheit.

Angelika Dikhoff
donnerstags, 10.09.2015 bis 10.12.2015,
18:15 - 19:30 Uhr
12 Abende, 20 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Seminarraum 2
65,00 €

Yoga H 301 044
für einen starken Rücken

Hatha-Yoga für den Rücken stärkt nicht nur die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit, sondern wirkt auch entspannend und ausgleichend auf die Seele, wo sich in vielen Fällen die wahre Ursache von Rückenleiden findet. Dazu kommen noch das stundenlange Sitzen am Arbeitsplatz und in der Freizeit sowie zu wenig Bewegung im Alltag. Dies kann zu einseitigen Belastungen führen. Dafür ist unser Rücken nicht gemacht, und so erstaunt es nicht, dass Rückenschmerzen weit verbreitet sind.

Durch die körperlichen Übungen, Asanas genannt, sollen die eigene Körperwahrnehmung und Körperhaltung gestärkt, die Muskelkraft verbessert, das Gleichgewicht geschult sowie die Flexibilität aller Skelettmuskeln trainiert und blockierte Energien freigesetzt werden. Gleichzeitig werden einfache Atemtechniken (zur Erhöhung der Lebensenergien) sowie Meditationstechniken zur Entspannung ausprobiert und erlernt. Die Übungen sollen außerdem helfen. mit Stresssituationen gelassener umzugehen..

Am 06. Oktober 2015 findet der Kurs nicht statt.

Susanne Horn
dienstags, 22.09.2015 bis 15.12.2015,
18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Seminarraum 2
65,00 €

Vorankündigung

Teilzeit-Bildungsurlaub: Selbstmanagement Gesundheit

Christina Stellefeldt-Koch
28. März - 01. April 2016
(in den Osterferien)
08:30 - 13:00 Uhr
127,00 €
J 301 943

Die Genehmigung des Bildungsurlaubs ist bei der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung beantragt.

Hinweis

Bitte beachten Sie das

Kontaktstudium: Gesundheit und Beratung

im Bereich

Psychologie und Kommunikation

auf Seite 21.

Autogenes Training, Yoga und Entspannung

Yoga Nidra H 301 204

Mit der Technik des Yoga Nidra („yogischer Schlaf“) bewusst entspannen. Yoga Nidra ist eine systematische Methode, um physische, mentale und emotionale Entspannung herbeizuführen. Diese Tiefentspannung wird durch das Zurückziehen von der Außenwelt erreicht, verbunden mit einem Sich-Nach-Innen-Wenden. Wir beginnen mit einer Körperentspannung, kreisen dann mit der Wahrnehmung durch den Körper, konzentrieren uns auf den Atem, visualisieren Bilder und enden mit einem Entschluss.
Yoga-Kenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich.
Beate Petersen
montags, 26.10.2015 bis 14.12.2015,
18:00 - 19:00 Uhr
8 Abende, 11 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Seminarraum 2
38,00 €

Yoga am Vormittag H 301 114

Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die bereits leichte Yogaerfahrungen besitzen
Heidemarie Claaßen
mittwochs, 09.09.2015 bis 09.12.2015,
10:45 - 12:15 Uhr
12 Vormittage, 24 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
77,00 €

Hinweis

Bitte bringen Sie zu den Entspannungskursen eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. etwas zu Trinken mit. Beachten Sie bitte auch die Kursbeschreibung für weitergehende Informationen.

Kurse in Uetze

Yoga am Morgen H 301 015

Yoga am Morgen bietet eine gute Basis, frisch und gesund in den Tag und in die Woche zu starten. Leicht zu erlernende Yogaübungen bringen den Körper sanft in Bewegung, schaffen Platz zum Durchatmen, regen Konzentration und geistige Aktivität an. Beste Voraussetzungen für eine gute Gesundheit werden so geschaffen.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Alter, Beweglichkeit und körperliche Voraussetzungen spielen keine Rolle, um die Wirkungen des Yoga erleben und genießen zu können. Jede Übung kann individuell angepasst werden.
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.
Katrin Stief
montags, 21.09.2015 21.12.2015,
09:30 - 11:00 Uhr
12 Vormittage, 24 UStd
Hänigsen, Evgl. Kirchengemeinde,
An der Kirche 2
77,00 €

Yoga am Abend H 301 005

Inhalt siehe Kurs H 301 015
Christina Stellfeldt-Koch
montags, 07.09.2015 bis 07.12.2015,
17:00 - 18:30
12 Abende, 24 UStd
Hänigsen, Kindertagesstätte
Schneckenhaus, Kreuzdornring 2
77,00 €

Yoga am Abend H 301 035

Inhalt siehe Kurs H 301 015
Christina Stellfeldt-Koch
montags, 07.09.2015 bis 07.12.2015,
18:45 - 20:15 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Hänigsen, Kindertagesstätte
Schneckenhaus, Kreuzdornring 2
77,00 €

Wochenstart mit Yoga H 301 025

Eine regelmäßige angemessene Yogapraxis erhält und erweitert unsere Beweglichkeit und lässt uns Energie für Körper und Geist schöpfen. Gleichzeitig nutzen wir die ausgleichende Wirkung auf viele Regulationssysteme des Körpers. Nicht zuletzt hilft uns Yoga, Stress abzubauen, und wir können allmählich auch im Alltag immer mehr Klarheit und Gelassenheit entwickeln.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Ute Kauffmann
montags, 07.09.2015 bis 07.12.2015,
20:00 - 21:15 Uhr
12 Abende, 20 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,
Bewegungsraum
65,00 €

Mit Yoga durch die Wechseljahre H 301 075

Viele Frauen leiden in den Wechseljahren unter Beschwerden. Die Ursache liegt in der unzureichenden Fähigkeit des Körpers, sich den Veränderungen des Hormonhaushalts anzupassen.
Regelmäßiges Yogaüben kann die Regulationssysteme der betroffenen Frauen positiv unterstützen. Die Körper-, Atem- und Entspannungsübungen des Yoga,die den Schwerpunkt des Kurses bilden, wirken insgesamt harmonisierend auf den Organismus, integrierte Übungen zur Stärkung des Beckenbodens beugen zudem Organsenkungen und Blasenschwäche vor.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Ute Kauffmann
montags, 07.09.2015 bis 07.12.2015,
18:30 - 19:45 Uhr
12 Abende, 20 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,
Bewegungsraum
65,00 €

Yoga H 301 105

Ute Kauffmann
donnerstags, 10.09.2015 bis 10.12.2015,
17:30 - 18:45 Uhr
12 Abende, 20 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,
Bewegungsraum
65,00 €

Yoga am Morgen H 301 215

Inhalt siehe Kurs H 301 015
Katrin Stief
freitags, 11.09.2015, bis 04.12.2015,
09:00 - 10:30 Uhr
Fr, 11.12.2015, 09:00 - 10:30
12 Vormittage, 24 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,
Bewegungsraum
77,00 €

Qigong im Alltag - Gesundheitspflege „federleicht“ H 301 085

Qi Gong ist Bestandteil der chinesischen Medizin, die eine Jahrtausende alte Tradition hat. Die gesundheitsfördernden Bewegungen kann jeder ohne Anstrengung erlernen. Sie dienen der Erhaltung der Gesundheit oder auch der Behandlung von Krankheiten. Damit wird vorbeugend auf die eigene körperliche und seelische Befindlichkeit eingewirkt.

Alle Qi Gong-Übungen dienen dazu, eine innere Balance herzustellen, was in der Chinesischen Medizin mit dem Gleichgewicht von Yin und Yang beschrieben wird. Das harmonische Fließen des Qi ist nach den Grundsätzen der Chinesischen Medizin die unabdingbare Voraussetzung für Gesundheit. Somit sind Qi Gong-Übungen eine Selbstheilungsmethode, mit der die Übenden zu einer immer umfassenderen inneren Harmonie kommen, die Körper, Seele und Geist einschließt.

Die Übungen wirken beruhigend bei vielen durch Stress bedingten Störungen, wie Schlaflosigkeit, Nervosität, Magen-, Darmproblemen oder hohem Blutdruck. Regelmäßig ausgeführte Qi Gong-Übungen stärken die Lebensenergie und das Immunsystem und arbeiten Alterungsprozessen entgegen. Die Bewegungen im Qi Gong sind leicht, lebendig und langsam. Sie werden im Stehen oder im Sitzen ausgeübt.

Bitte mitbringen: für Bewegung geeignete Kleidung, leichte Schuhe

Heike Freter
donnerstags, 24.09.2015 bis 10.12.2015,
19:00 - 20:00 Uhr
10 Abende, 14 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,
Bewegungsraum
47,00 € (

Qigong-Workshop: Tuina-Selbstmassage bei Kopfschmerzen H 301 715

Die Tuina-Massage ist ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Muskelverspannungen, Stress, Fehlhaltungen, Bluthochdruck oder Erkältungen können zu Schmerzen im Kopf, Nacken- und Schulterbereich führen. Die Tuina-Massage (Streichen, Schieben, Drücken, Rollen, Klopfen) ist wirksam gegen diese Beschwerden und leicht erlernbar. Mit unseren Händen massieren wir sanft und geschmeidig Kopf, Gesicht, Hals, Nacken- und Schulterbereich, um mögliche Blockaden zu lösen, das „Qi“ zum Fließen zu bringen und angenehm zu entspannen. Eine Abschluss-Meditation im Liegen zu leichten Klängen vervollständigt das Seminar.

Materialkosten sind im Preis enthalten.

Heike Freter
So, 11.10.2015, 10:00 - 12:30 Uhr
1 Sonntag, 4 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,
Bewegungsraum
19,00 €

Qigong-Workshop: Duft-Qigong (Xiang Gong) erhält die Gesundheit H 301 725

Xiang Gong mit Musik

Für die Bewahrung der Gesundheit ist es entscheidend, erst keine Schädigungen zuzulassen. Bereits entstandene Krankheiten können durch bestimmte Qigong-Techniken/Übungen verhindert, gemildert oder auch geheilt werden. Das Duft-Qigong ist eine besondere Übungsform aus der medizinischen Qigong-Schule; sie ist ein Quell der Lebensenergie, und die Heilwirkung auf den Körper ist eindeutig nachgewiesen. Wir erlernen die Grundstufe, die sich vor allem auf Herz und Lunge auswirkt und des weiteren die Mittelstufe, die sich auf die Organe Magen und Milz, Niere, Blase, Leber und Gallenblase auswirkt. Die leichten Schwingübungen lockern/massieren gleichzeitig die Verspannungen in den Armen, Schultern, Nacken und Kopf und führen schließlich zu einer wohltuenden Ruhe und Entspannung im Körper. Alle Übungen sind leicht zu erlernen, bringen Spaß und machen gute Laune.

Diese Übungseinheit ist in sich abgeschlossen und überall selbständig anwendbar.

Materialkosten sind im Preis enthalten.

Heike Freter
S0, 15.11.2015, 10:00 - 12:30 Uhr
1 Sonntag, 4 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,
Bewegungsraum
19,00 €

Qigong-Workshop: Acht Brokate (Ba Duan Jin) H 301 735

Ba Duan Jin, auch „Acht edle Übungen“ genannt, ist eine klassische Qigong-Übung für Gesundheit und Fitness. Ba Duan Jin kräftigt die Atmungsorgane und die Gliedmaßen, macht die Gelenke biegsamer, stärkt die Nerven und verbessert das allgemeine Gleichgewichtsempfinden. Die Acht Brokate-Übungen wirken sich positiv auf das Herzkreislaufsystem aus und unterstützen die Heilung von Krankheiten wie Arteriosklerose und Osteoporose. Ba Duan Jin stärkt das Immunsystem, verzögert den Alterungsprozess und verlängert die Lebenszeit. Alle Übungen können im Stehen sowohl auch im Sitzen ausgeführt werden. Alle Übungen sind leicht zu erlernen, bringen Spaß und machen gute Laune.

Diese Übungseinheit ist in sich abgeschlossen und überall selbständig anwendbar.

Materialkosten sind im Preis enthalten.

Heike Freter
So, 28.02.2016, 10:00 - 12:30 Uhr
1 Sonntag, 4 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,
Bewegungsraum
17,00 €

Meditation am Nachmittag H 301 705

Eine regelmäßige Meditationspraxis ermöglicht die Gesundheit zu verbessern, schult die Konzentrationsfähigkeit und fördert kreative Assoziationen. Daneben ist Meditation ein bewährtes Mittel, um Stress abzubauen und sich selbst näher zu kommen.

Jeder Mensch kann lernen zu meditieren. Dieser Kurs gibt Zeit und Raum, unter Anleitung zu erfahren, wie es ist, sich losgelöst vom Alltag ganz auf das Wahrnehmen einzulassen und darauf auszurichten.

Einfache Yogaübungen verbunden mit dem Atem bereiten die Sammlung in Phasen des aufrechten Sitzens vor, eine Gehmeditation sorgt nach dem Sitzen für körperliche Entlastung und kann gleichzeitig eine entspannte Wachheit weiter wachsen lassen.

Am Ende ist Gelegenheit für einen Erfahrungsaustausch.

Ute Kauffmann
Sa, 21.11.2015, 15:00 - 18:00 Uhr
1 Nachmittag, 4 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,
Bewegungsraum
19,00 €

Phantasiereisen zum Entspannen H 301 115

Inhalt siehe Kurs H 301 121, Seite 57

Gudrun Kraus
mittwochs, 07.10.2015 bis 11.11.2015,
19:00 - 21:00 Uhr
4 Abende, 11 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,
Bewegungsraum
38,00 €

Gymnastik und Bewegung

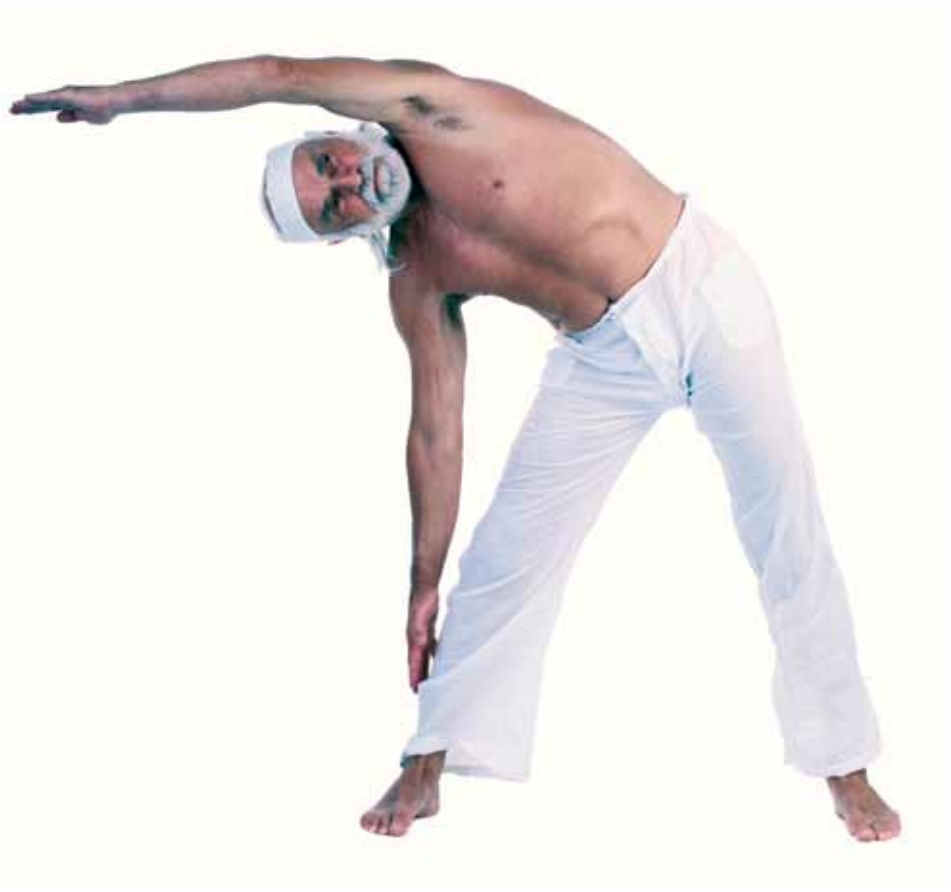
Ansprechpartner/innen

Dieter Reiniger
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 13
reiniger@vhs-ostkreis-hannover.de

Elke Schwanke
Anmeldesachbearbeitung
- Autogenes Training, Yoga und Entspannung

(05136) 70 75
schwanke@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0



Kurse in Burgdorf

Vitalfitness und Rückhalt 50plus H 302 681

Dieses spezielle Kursangebot für Teilnehmer/innen 50plus orientiert sich an gesundheitlichen Kriterien: Muskelkraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination werden aufgebaut und verbessert. Die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems wird erhöht und stabilisiert.

Zudem lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um die Rückengesundheit zu fördern. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden das Angebot ab.
Bettina Arndt
mobntags, 07.09.2015 bis 07.12.2015, 09:30 - 10:30 Uhr
12 Vormittage, 16 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Gymnastikraum
53,00 €

Fit ab 50 H 302 011

Der Kurs bietet eine präventive Gymnastik von Kopf bis Fuß - z.B. Kräftigung abgeschlaffter Muskulatur, Dehnung verkürzter Muskeln, Mobilisation der Gelenke, Förderung der Koordination. Eingesetzt werden kleine Handgeräte wie Therabänder und Gymnastikbälle (klein und groß).
Alexandra Strasser
freitags, 18.09.2015 bis 18.12.2015, 11:30 - 12:30 Uhr
12 Vormittage, 16 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Gymnastikraum
53,00 €

Wirbelsäulengymnastik H 302 291

Heike Andree
mittwochs, 09.09.2015 bis 20.01.2016, 17:00 - 18:00 Uhr
15 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Gymnastikraum
65,00 €

Wirbelsäulengymnastik H 302 121

Heike Andree
mittwochs, 09.09.2015 bis 20.01.2016, 18:00 - 19:00 Uhr
15 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Gymnastikraum
65,00 €

Wirbelsäulengymnastik H 302 541

Heike Andree
donnerstags, 10.09.2015 bis 21.01.2016, 10:30 - 11:30 Uhr
16 Vormittage, 22 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Gymnastikraum
71,00 €

Hinweise

Teilnehmer/innen mit akuten Rückenbeschwerden sollten vor Kursbeginn ihren Arzt fragen, ob medizinische Gründe einer Kursteilnahme entgegen stehen.

Pilates-Kurse sind für Schwangere nicht geeignet.

Bitte kommen Sie in Sport- bzw. bequemer Kleidung und Sportschuhen. Bringen Sie ein großes Handtuch und evtl. etwas zum Trinken mit.

Fitness- und Wirbelsäulengymnastik H 302 561

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt im Bereich Wirbelsäulengymnastik.
Heike Andree
donnerstags, 10.09.2015 bis 21.01.2016,
09:30 - 10:30 Uhr
16 Vormittage, 22 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
71,00 €

Vitalfitness und Rückhalt H 302 501

Das Übungsangebot orientiert sich an gesundheitlichen Kriterien: Muskelkraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination werden aufgebaut und verbessert. Die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems wird erhöht und stabilisiert.

Zudem lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um die Rückengesundheit zu fördern. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes.

Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden das Angebot ab.
Tanja Fuß
dienstags, 15.09.2015 bis 15.12.2015,
17:00 - 18:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
53,00 €

Pilates - die sanfte Trainingsmethode H 302 821

Für Einsteiger/Innen
Andrea Nidzwetzki
montags, 07.09.2015 bis 07.12.2015,
18:00 - 19:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
53,00 €

Pilates - die sanfte Trainingsmethode H 302 831

Für Einsteiger/Innen
Andrea Nidzwetzki
montags, 07.09.2015 bis 07.12.2015,
19:00 - 20:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
53,00 €

Pilates - die sanfte Trainingsmethode H 302 841

Für Einsteiger/Innen
Andrea Nidzwetzki
montags, 07.09.2015 bis 07.12.2015,
20:00 - 21:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
53,00 €

Ausgleichsgymnastik H 302 231

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ganzkörpertraining, so dass alle Muskelpartien (Arme, Beine, Bauch, Rücken, Schultern) gleichmäßig beansprucht werden. Durch zweckgymnastische Übungen sollen die Beweglichkeit verbessert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden.
Heike Andree
dienstags, 08.09.2015 bis 19.01.2016,
09:30 - 10:30 Uhr
16 Vormittage, 22 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
71,00 €

Ausgleichsgymnastik H 302 271

Inhalt siehe Kurs H 302 231
Heike Andree
dienstags, 08.09.2015 bis 19.01.2016,
10:30 - 11:30 Uhr
16 Vormittage, 22 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
71,00 €

Kursinhalte

Kurse für Ihren Rücken

(Rückhalt, Wirbelsäulengymnastik, Rückengymnastik etc.)

In diesen Kursen lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um Ihre Rückengesundheit zu fördern und Ihre Haltung zu verbessern. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag. Mit gezielten gymnastischen Übungen - Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur - bringen Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht.

Teilnehmer/innen mit akuten Rückenbeschwerden sollten vorher unbedingt ihren Arzt fragen, ob die Teilnahme aus medizinischer Sicht möglich ist.

Pilates

Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte zwischen Becken und Brustkorb - in der Pilates-Sprache das so genannte Powerhouse - gekräftigt.

Durch ein individuelles, dem eigenen Körper angemessenes sehr effizientes Mattentraining und eine Auswahl zusätzlicher Übungen lösen sich energetische Blockaden sowie Muskel- und Gelenkverspannungen. Die Körperhaltung wird aufrechter, die gesamte Muskulatur flexibler und die Gelenke geschmeidiger.

Für Schwangere sind Pilateskurse nicht geeignet.

Bewegungskurse

(Bodyforming, Ausgleichs- und Fitnessgymnastik, Vitalfitness, Workout etc.)

Mit intensiven Übungen werden Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem gekräftigt. Dabei werden Kleingeräte (Therabänder, Tubes, Flexibars etc.) eingesetzt, und Musik unterstützt die Übungen. Bei den Kursen steht der Präventionsaspekt im Vordergrund, d.h. es geht in erster Linie um die Förderung der individuellen Gesundheit.

Bitte bringen Sie zu allen Kursen Sport- bzw. bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Handtuch mit. Denken Sie auch an etwas zu Trinken.

Gymnastik und Bewegung

Ausgleichsgymnastik H 302 331

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ausdauer- und Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen (Arme, Beine, Bauch, Rücken, Schulter und Po) trainiert werden. Zusätzlich findet im ersten Teil der Stunde eine Konditions- und Koordinationsförderung durch verschiedene Übungen aus dem Aerobic-Bereich statt. Neben Dehn- und Lockerungsübungen besteht der zweite Teil aus einer vielfältigen Kräftigungs- und Ausgleichsgymnastik. Den Abschluss bildet eine Entspannungs- und Regenerationsphase.
Heike Andree
mittwochs, 09.09.2015 bis 20.01.2016,
19:00 - 20:00 Uhr
15 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
65,00 €

Fitnessgymnastik H 302 101

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ganzkörpertraining. Nach dem Aufwärmen geht es weiter mit der Kräftigung der Muskulatur, insbesondere im Oberkörper- und Schulterbereich. Stretching und Entspannungsübungen runden den Kurs ab. Zur Unterstützung des Programms wird Musik eingesetzt.
Bitte mitbringen: eine Iso-Matte, feste Turnschuhe und ein Handtuch
Andrea Nidzwetzki
donnerstags, 03.09.2015 bis 03.12.2015,
19:00 - 20:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Burgdorf, Realschule,
Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum
53,00 €

Hinweise

Teilnehmer/innen mit akuten Rückenbeschwerden sollten vor Kursbeginn ihren Arzt fragen, ob medizinische Gründe einer Kursteilnahme entgegen stehen.

Pilates-Kurse sind für Schwangere nicht geeignet.

Bitte kommen Sie in Sport- bzw. bequemer Kleidung und Sportschuhen. Bringen Sie ein großes Handtuch und evtl. etwas zum Trinken mit.

Fit und vital H 302 651

Einfache Schritte und sanfte Übungen ermöglichen den (Wieder-) Einstieg in diesen Kurs. Stärken sie ihre Muskulatur und verbessern sie ihre Kondition und Beweglichkeit.
Alexandra Strasse
freitags, 18.09.2015 bis 18.12.2015,
12:40 - 13:40 Uhr
12 Vormittage, 16 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
53,00 €

Fitness-Mix H 302 511

Ein Kurs, der verschiedene Fitnessbereiche miteinander kombiniert - Ausgleichsgymnastik, Ausdauertraining und Muskelaufbautraining. Eingesetzt werden verschiedenste Geräte, Step-Bretter, Flexibars, Hanteln etc.
Der Kurs findet auch am 19. und 26. Oktoberr 2015 statt.
Am 7. Dezember 2015 findet der Kurs nicht statt.
Karin Wick
montags, 07.09.2015 bis 14.12.2015,
16:00 - 17:00 Uhr
13 Nachmittage, 18 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
59,00 €

Fit for Fun H 302 481

Sie haben sich vorgenommen, Ihre Konturen zu straffen und die Kraft zu verbessern? Dieser Kurs hilft Ihnen dabei.

Begonnen wird mit einem Fitness-Teil, der das Herzkreislauf-System in Schwung bringt. Dann werden Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die gesamte Muskulatur erarbeitet, zum Teil auch mit Kleingeräten.
Tanja Fuß
dienstags, 15.09.2015 bis 15.12.2015,
18:00 - 19:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
53,00 €

Aerobic trifft Kampfkunst H 302 051

Eine Stunde Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Art und Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet. Es ist ein Wohlfühl-Training, das die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit sowie Kraft, Ausdauer und Koordination schonend entwickelt, Dabei spricht es besonders diejenigen an, die Spaß an leicht umsetzbaren Bewegungen aus Karate, Taekwondo und Kickboxen haben.

Durch die fließenden Übergänge und die geringe Belastung der Gelenke ist dieser Kurs für alle Altersgruppen und auch für Einsteiger/innen gut geeignet.
Andrea Nidzwetzki
donnerstags, 03.09.2015 bis 03.12.2015,
18:00 - 19:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Burgdorf, Realschule,
Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum
53,00 €

Gerätegestütztes Aufbau- und Konditionstraining H 302 891

In Zusammenarbeit mit der Weststadt Reha, Burgdorf

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit mittels eines gezielten Trainings aufbauen bzw. verbessern wollen und dafür (z.B. aus beruflichen Gründen) in der Woche wenig Zeit haben. Mit Hilfe von speziellen medizinischen Trainingsgeräten sollen insbesondere die gesundheitsorientierten Konditionsfaktoren wie z.B. Ausdauer und Kraft gefördert werden. Die Übungen werden individuell auf die vorhandenen Fähigkeiten und Bedürfnisse abgestimmt.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Therapett(inn)en-Team
freitags, 04.09.2015 bis 04.12.2015,
16:00 - 17:30 Uhr
12 Nachmittage, 24 UStd
Burgdorf, Weststadt Reha,
Norderneystr. 1
109,00 €

Step Aerobic H 302 001

„Step“ bedeutet „Tritt“, „Schritt“ oder „Stufe“. Durch das ständige Auf- und Absteigen einer höhenverstellbaren Stufe werden verschiedene Schrittkombinationen erarbeitet. Diese spezielle Form des Ausdauertrainings verbindet ein effektives Herz-Kreislauftraining mit gezieltem Muskeltraining.
Der Kurs findet auch am 19. und 26. Oktober 2015 statt.
Am 07. Dezember 2015 findet der Kurs nicht statt.
Karin Wick
montags, 07.09.2015 bis 14.12.2015,
17:00 - 18:00 Uhr
13 Abende, 18 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
59,00 €

Step Aerobic H 302 241

Inhalt siehe Kurs H 302 001
Tanja Fuß
dienstags, 15.09.2015 bis 15.12.2015,
19:00 - 20:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
53,00 €

Tai-Chi und Qigong für Beruf und Alltag H 302 551

Als Ergänzung zum "chinesischen Schattenboxen" Tai-Chi, das sowohl Meditation in Ruhe als auch Selbstschutz umfasst, dient Qigong als eine Art Heilgymnastik mit bewusstem Atmen. Beides wirkt sich positiv auf den gesamten Bewegungsapparat sowie den Stoffwechsel aus. Regelmäßiges Üben steigert das allgemeine Wohlbefinden.
Gabriele Eichler
mittwochs, 09.09.2015 bis 09.12.2015,
09:30 - 11:00 Uhr
12 Vormittage, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Entspannungsraum
77,00 €

Bauchtanz für Anfängerinnen H 302 031

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Teilnehmerinnen mit geringen Vorkenntnissen.
Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Dorothea Warmke
mittwochs, 09.09.2015 bis 02.12.2015,
18:15 - 19:15 Uhr
6 Abende, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Entspannungsraum
33,00 €

Bauchtanz für Fortgeschrittene H 302 201

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmerinnen des Anfängerkurses und an Interessentinnen mit Erfahrung im Bauchtanz.
Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Dorothea Warmke
mittwochs, 16.09.2015 bis 09.12.2015,
18:15 - 19:15 Uhr
6 Abende, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Entspannungsraum
33,00 €

Zumba H 302 571

Für Teilnehmende ab 40 Jahren

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Zumba arbeitet dabei jedoch nicht mit dem Auszählen von Takten, sondern folgt dem Fluss der Musik. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es bei Zumba keinen pausenlos durchgehenden Beat und die Bewegungen sind nicht standardisiert. Stattdessen erhält jedes Lied passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil eine eigene Choreografie. Lieder, Musik und Tanzschritte stammen aus sehr unterschiedlichen folkloristischen wie auch modernen urbanen Musikstilen, und die einzelnen Lieder sind meist durch kurze Pausen voneinander getrennt. Die Musik und die Tanzschritte kommen unter anderem aus den folgenden Stilen: Reggaeton, Cumbia, Salsa. Die Tanzschritte des jeweiligen Musikstiles werden innerhalb der Choreografie mit Aerobic-Elementen (z.B. Kniebeuge, Ausfallschritt) verbunden, um den Belastungsgrad zu steigern.

Während andere Fitnesskonzepte überwiegend dem Leistungsgedanken folgen steht bei Zumbakursen der Spaß an der Musik und kreativen Bewegungen im Vordergrund.
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
N.N.
freitags, 04.09.2015 bis 04.12.2015,
16:00 - 17:00 Uhr
12 Nachmittage, 16 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Gymnastikraum
53,00 €

Kurse in Isernhagen

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren H 302 362

Dieser Kurs umfasst gezielte Gymnastik zur Erhaltung der Beweglichkeit des Körpers, zur besseren Durchblutung des Gesamtorganismus und zur Anregung des Kreislaufes. Kräftigung wesentlicher Muskelgruppen einschließlich des Beckenbodens bildet einen Schwerpunkt des Kurses.

Das Übungstempo kann von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen zusammen mit der Kursleiterin bestimmt werden.
Bettina Arndt, Linda Manzel
dienstags, 08.09.2015 bis 08.12.2015,
10:00 - 11:00 Uhr
12 Vormittage, 16 UStd
Isernhagen H.B., Friedrich-Dierks-Grundschule, Vor den Höfen 11,
Schulsporthalle
53,00 €

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren H 302 372

Inhalt siehe Kurs H 302 362
Elke Scholz
mittwochs, 09.09.2015 bis 09.12.2015,
17:00 - 18:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Altwarmbüchen, Hellerschule,
Sporthalle, Jacobistr. 5
53,00 €

Ausgleichsgymnastik für Frauen H 302 352

Die oft einseitigen Bewegungen unserer modernen Lebensweise können mit richtiger Gymnastik ausgeglichen werden. Verkrampfungen der Muskulatur, die Kopf- und Rückenschmerzen verursachen, werden durch verschiedene Bewegungsübungen und gezielte Haltungs- und Entspannungsgymnastik gelöst. Die Beweglichkeit des ganzen Körpers wird verbessert und die Arm-, Bein- und vor allem die Bauchmuskulatur gekräftigt.
Bitte eine Iso-Matte und ein kleines Kissen mitbringen.
Edgar Job
donnerstags, 03.09.2015 bis 03.12.2015,
17:45 - 18:45 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Isernhagen N.B., Grundschule,
Auf dem Windmühlenberge 4,
Schulsporthalle (alte Halle)
53,00 €

Beckenbodentraining und Pilates für Frauen - eine ideale Kombination H 302 342

Ziel des Kurses ist, die Muskulatur des Beckenbodens und damit die „Mitte des Körpers“ wahrzunehmen, zu aktivieren und durch spezielles Training zu kräftigen. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur stärkt die Organe des unteren Bauchraumes. Das Training aktiviert zudem die Muskeln im Bauch-, Hüft-, Po- und Beinbereich, strafft das Bindegewebe und verbessert die Bewegungsvielfalt. Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Er beeinflusst darüber hinaus die Haltung, hilft bei Inkontinenz und lässt auch Rücken-, Knie- und Fußprobleme verschwinden. Probieren Sie's aus!

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die zum einen präventiv ihren Beckenboden kräftigen wollen. Zum anderen eignet sich das Training zur Aktivierung der Muskulatur nach der Geburt, nach Unterleibsoperationen, bei Wechseljahresbeschwerden und bei Inkontinenz.

Bitte bringen Sie warme Socken, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit.

Edgar Job
donnerstags, 03.09.2015 bis 03.12.2015,
08:45 - 09:45 Uhr
12 Vormittage, 16 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
53,00 €

Hinweise

Teilnehmer/innen mit akuten Rückenbeschwerden sollten vor Kursbeginn ihren Arzt fragen, ob medizinische Gründe einer Kursteilnahme entgegen stehen.

Pilates-Kurse sind für Schwangere nicht geeignet.

Bitte kommen Sie in Sport- bzw. bequemer Kleidung und Sportschuhen. Bringen Sie ein großes Handtuch und evtl. etwas zum Trinken mit.

Bodyforming für Frauen H 302 132

Dies ist ein Programm, das Ihr körperliches Wohlbefinden in 60 Minuten erheblich steigert! Nach einer kurzen Aufwärmphase steigen wir in das Übungsprogramm ein. Kräftigung wesentlicher Muskelgruppen einschließlich des Beckenbodens bildet einen Schwerpunkt des Kurses, Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur mit dem Lifeline-Band einen zweiten. Der gesundheitliche Aspekt steht in den Übungsstunden im Vordergrund. Durch die gezielten Übungen wird das Wohlbefinden gesteigert und die Haltung verbessert. In vielen Fällen wird bei vorgeschädigter Wirbelsäule Entlastung bzw. Schmerzfreiheit erreicht. Zum Abschluss der Übungseinheit folgen Dehn- und Entspannungsübungen, so dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit einem Gefühl von Wellness in den Alltag zurückkehren.

Bitte bringen Sie Turnschuhe, eine Matte, eine Wolldecke oder ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Edgar Job
dienstags, ab 08.09.2015 bis 08.12.2015,
09:00 - 10:00 Uhr
12 Vormittage, 16 UStd
Isernhagen F.B., Isernhagenhof,
Hauptstr. 68, Ballettraum
53,00 €

Bodyforming für Frauen H 302 142

Inhalt siehe Kurs H 302 132

Edgar Job
dienstags, 08.09.2015 bis 08.12.2015,
10:00 - 11:00 Uhr
12 Vormittage, 16 UStd
Isernhagen F.B., Isernhagenhof,
Hauptstr. 68, Ballettraum
53,00 €

Wassergymnastik und Aquatraining H 302 012

Die bewährte Form der Wassergymnastik mit Handgeräten und Musik erweitere ich in etwa jeder zweiten Stunde durch ein intensives Aquatraining. Vor allem unter dem Aspekt Ausdauer ist dies eine effektive Ergänzung, aber auch in der Rehabilitation nach Unfällen wird es erfolgreich eingesetzt. Die Auswirkungen sind vielfältig:

- Der gesamte Körper wird gekräftigt, gedehnt und gelockert.
- Der Auftrieb entlastet Gelenke, Bänder und Wirbelsäule.
- Der Wasserwiderstand bewirkt ein Muskelwachstum, ähnlich wie Kraftmaschinen im Fitnessstudio.
- Auftrieb und Widerstand schützen vor Überlastung.
- Die Bewegung geschieht im Zeitlupentempo.
- Die Koordination verbessert sich.
- Wasserwiderstand und -druck stärken das Herz-Kreislauf-System.
- Schon während des Trainings massiert das Wasser die Muskulatur und gibt uns ein wohliges, lockeres Gefühl.

In diesem Sinne: Nichts wie hin und ab in den Pool!!

In der Gruppe ab 15:30 Uhr ist das Tempo höher, und auch die Belastung bzw. Anforderung an die körperliche Fitness ist höher angesetzt.

Susanne Sievers-Bochnig
dienstags, 08.09.2015 bis 08.12.2015,
14:45 - 15:30 Uhr
12 Nachmittage, 12 UStd
Altwarmbüchen, Hallenbad,
Bernhard-Rehkopf-Str. 7
115,00 €

Wassergymnastik und Aquatraining H 302 022

Inhalt siehe Kurs H 302 012

Susanne Sievers-Bochnig
dienstags, 08.09.2015 bis 08.12.2015,
15:30 - 16:15 Uhr
12 Nachmittage, 12 UStd
Altwarmbüchen, Hallenbad,
Bernhard-Rehkopf-Str. 7
115,00 €

Wirbelsäulengymnastik H 302 202

Nicolas Moreno Lorite
montags, 07.09.2015 bis 07.12.2015,
19:30 - 20:45 Uhr
12 Abende, 20 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
65,00 €

Wirbelsäulengymnastik H 302 242

Elke Scholz
dienstags, 08.09.2015 bis 08.12.2015,
11:30 - 12:30 Uhr
12 Vormittage, 16 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
53,00 €

Wirbelsäulengymnastik H 302 282

Heidelore Lehners
dienstags, 08.09.2015 bis 15.12.2015,
17:05 - 18:20 Uhr
12 Abende, 20 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
65,00 €

Wirbelsäulengymnastik H 302 292
Elke Scholz
dienstags, 08.09.2015 bis 08.12.2015,
18:30 - 19:30 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
53,00 €

Wirbelsäulengymnastik H 302 262
Alexandra Strasser
mittwochs, 09.09.2015 bis 09.12.2015,
09:00 - 10:00 Uhr
12 Vormittage, 16 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
77,00 €

Wirbelsäulengymnastik H 302 272
Alexandra Strasser
mittwochs, 09.09.2015 bis 09.12.2015,
10:10 - 11:10 Uhr
12 Vormittage, 16 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
53,00 €

Wirbelsäulengymnastik H 302 252
Heidelore Lehners
freitags, 04.09.2015, bis 11.12.2015,
08:45 - 10:00 Uhr
12 Vormittage, 20 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
65,00 €

Rückenkräftigung im Fluss H 302 772
Erleben Sie den inneren Tanz Ihres Rückens durch die Verbindung von Rückenschule mit der Dynamic-Flow-Methode. Sie finden hier bekannte Übungen aus Wirbelsäulengymnastik, Stretching und Yoga, die fließend von einer Übung zur anderen führen. Sie halten Ihre Aufmerksamkeit konzentriert im Körper und bleiben in einem Prozess des Spürens. Mit gezielter Kräftigung und Dehnung einzelner Muskelgruppen über alle Bewegungsebenen entwickeln Sie im Training Haltung in der Bewegung - eine aufrechte, offene Körperhaltung und eine körperlich durchlässige Beweglichkeit.
Anna-Sophie Zekri
montags, 14.09.2015 bis 30.11.2015,
11:00 - 12:15 Uhr
10 Vormittage, 17 UStd
Sportinsel, Isernhagen K.B., Dorfstr. 80
93,00 €

Die Dorn-Methode - Selbsthilfe bei blockierten Wirbeln H 302 812
Die Dorn-Methode ist eine manuelle Therapie, die bei verschobenen Gelenken und Wirbeln angewandt wird. Der Therapeut versucht, mit sanftem Hinein- und Zurückschieben der verschobenen Wirbel die entstandene Blockade zu lösen. Ebenso können mit der Methode Fehlstellungen der Gelenke korrigiert werden.

In diesem Kurs erfahren sie eine kurze theoretische Einführung, u.a. mittels eines Films, über die Wirkungsweise der Dorn-Methode. Des Weiteren lernen Sie Selbsthilfeübungen für die eigene Anwendung kennen, die gemeinsam praktisch durchgeführt werden.
Linda Manzel
Sa, 16.01.201, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Vormittag, 4 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23,
Seminarraum 2 und Bewegungsraum
22,00 €

Pilates H 302 042
Bettina Gaudeck
montags, 07.09.2015 bis 21.12.2015,
08:30 - 09:30 Uhr
14 Nachmittage, 19 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
62,00 €

Pilates - die sanfte Trainingsmethode H 302 032
Bettina Gaudeck
montags, ab 07.09.2015 bis 21.12.2015,
09:45 - 11:00 Uhr
14 Vormittage, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
77,00 €

Pilates H 302 162
Magrit Petersen
montags, 14.09.2015 bis 14.12.2015,
17:00 - 18:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
53,00 €

Pilates H 302 172
Magrit Petersen
montags, 14.09.2015 bis 14.12.2015,
18:00 - 19:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
53,00 €

Pilates H 302 152
Am 15. Oktober 2016 findet der Kurs nicht statt.
Magrit Petersen
donnerstags, 10.09.2015 bis 10.12.2015,
09:00 - 10:15 Uhr
12 Vormittage, 20 UStd
Isernhagen F.B., Isernhagenhof,
Hauptstr. 68, Ballettraum
65,00 €

Fitness am Nachmittag H 302 052
Inhalt siehe Kurs H 302 042
N.N.
montags, 07.09.2015 bis 07.12.2015,
15:30 - 16:45 Uhr
12 Nachmittage, 20 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
65,00 €

Fit und aktiv - gesundheitsorientierte Ausgleichsgymnastik H 302 122
Einmal in der Woche zum allgemeinen körperlichen Ausgleich intensive Bewegung. Durch ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit Schwerpunkten von vorbeugenden und ausgleichenden Maßnahmen zur Gesunderhaltung des Bewegungs- und Stützapparates sowie des Herz-Kreislaufsystems sollen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen eine allgemeine körperliche Fitness erreichen. Funktionelle Gymnastik, mit Dehnungs-, Kräftigungs- und Konditionssteigerungsübungen, sowie vorbeugende Wirbelsäulengymnastik helfen, körperlichen Beschwerden vorzubeugen oder einer Verschlechterung entgegenzuwirken.
Bettina Gaudeck
dienstags, 08.09.2015 bis 08.12.2015,
09:00 - 10:00 Uhr
12 Vormittage, 16 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
53,00 €

Fit und aktiv - gesundheitsorientierte Ausgleichsgymnastik H 302 232
Inhalt siehe Kurs H 302 122, Seite 71
Bettina Gaudeck
donnerstags, 03.09.2015 bis 17.12.2015,
19:10 - 20:10 Uhr
14 Abende, 19 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
62,00 €

Aroha H 302 062

Aroha ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im Dreivierteltakt. Die Übungen festigen Gesäß, Oberschenkel und Bauch und führen zu innerer Ausgeglichenheit. Ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente setzen verborgene Energien frei. Der Kurs, an dem jede/r ohne Vorkenntnisse teilnehmen kann, ist ein optimaler Gelenk schonender Fett- und Kalorienkiller.

Bettina Gaudeck
dienstags, ab 08.09.2015 bis 22.12.2015,
10:10 - 11:10 Uhr
14 Vormittage, 19 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
62,00 €

Fitness und Gesundheit H 302 082

Gesund, kräftig, beweglich, harmonisch und ausdauernd fit zu bleiben, ist das Ziel dieses Fitnessprogramms. Fitness ist vor allem für gesunde Menschen, die gesund bleiben und gleichzeitig Spaß haben wollen und flotte Musik lieben, befreit von Stress und lässt die Anstrengungen des Alltags besser durchstehen. Fitness verbrennt Fettgewebe im Körper, kräftigt Herz und Lunge und stärkt den gesamten Kreislauf.

Am 15. Oktober 2015 findet der Kurs nicht statt.

Melanie Hödel
donnerstags, 03.09.2015 bis 10.12.2015,
19:00 - 20:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Altwarmbüchen, Schulzentrum,
Helleweg 1, Gerätehalle
53,00 €

Fitness und Kondition H 302 092

Mit verschiedenen konditionsfördernden gymnastischen Übungen, die sowohl das Herz-Kreislauf-System anregen als auch die unterschiedlichsten Muskelgruppen trainieren, sollen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen eine allgemeine Fitness erreichen. Dabei wird besonders auch auf die Kräftigung der Rückenmuskulatur eingegangen. Der Kurs ist eine Kombination aus Konditions-Aerobic, Stretching, Krafttraining, Skigymnastik und kleinen Spielen.

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und Sportkleidung mit.

Dieter Ilius
donnerstags, 03.09.2015 bis 17.12.2015,
20:00 - 21:00 Uhr
14 Abende, 19 UStd
Altwarmbüchen, Schulzentrum,
Helleweg 1, Gerätehalle
62,00 €

Fitness und Kondition H 302 222

Inhalt siehe Kurs H 302 092

Dieter Ilius
montags, 07.09.2015 bis 21.12.2015,
20:00 - 21:00 Uhr
14 Abende, 19 UStd
Altwarmbüchen, Schulzentrum,
Helleweg 1, Gerätehalle
62,00 €

Den Körper aktivieren! H 302 182

Durch das Herz-/Kreislaufprogramm und gezielten Muskelaufbau lernen Sie Ihren Körper kennen und ihn anders einzusetzen. Rücken und Gelenk schonende Übungen bringen den Körper sehr effektiv wieder in straffe Form. Leichtes Stretching und Entspannung runden das Programm ab.

Der Kurs findet - nach Absprache - auch in den Ferien statt.

Michelle Bonnke
donnerstags, 03.09.2015 bis 03.12.2015,
17:30 - 19:00 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
77,00 €

LNB Motion - Ein neuer Weg für Körper und Geist H 302 612

Die LNB- Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht sorgt dafür, dass Sie beweglicher, kräftiger und schmerzfreier durchs Leben gehen. Das Training orientiert sich an den Bewegungsabläufen der Natur und daran, für was der menschliche Bewegungsapparat gemacht wurde und an was wir genetisch angepasst sind.

Sie können LNB Motion als präventive Maßnahme betreiben, um z.B. Gelenkverschleiß oder Bandscheibenvorfälle vorbeugend zu verhindern oder sorgen aktiv dafür, dass bereits aufgetretene Schädigungen Sie im Alltag nicht weiter beeinträchtigen. Sie können ebenfalls ihre Leistungen in Ihrem Sport (z.B. Tennis) weitgehend verbessern oder erreichen, dass Sie ihren Lieblingssport überhaupt wieder ausführen können. Eine geringere Stressanfälligkeit, bessere Körperkoordination und ein erhöhtes Körpergefühl sind weitere nicht zu verachtende Ergebnisse der LNB-Bewegungslehre.

Der Unterricht besteht aus Solo- und Partnerdehnungen für alle Muskelgruppen, des Weiteren aus hocheffektiven Kräftigungen mit einem Partner, bei dem man anstatt immer kräftigerer und unflexiblerer Muskeln stärkere und beweglichere Muskeln bekommt. Dazu wird eine Basisform im Stand geübt, die aus 12 Sätzen besteht und dem Körper alle Bewegungsreize gibt, die er benötigt.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Karin Machner
donnerstags, 10.09.2015 bis 12.11.2015,
14:00 - 15:30 Uhr
10 Nachmittage, 20 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
65,00 €

Hinweise

Teilnehmer/innen mit akuten Rückenbeschwerden sollten vor Kursbeginn ihren Arzt fragen, ob medizinische Gründe einer Kursteilnahme entgegen stehen.

Pilates-Kurse sind für Schwangere nicht geeignet.

Bitte kommen Sie in Sport- bzw. bequemer Kleidung und Sportschuhen. Bringen Sie ein großes Handtuch und evtl. etwas zum Trinken mit.

Hinweis

Einen weiteren Kurs zum Thema

LNB Motion

finden Sie auf der Seite 80.

Tai-Chi Chuan - ganzheitliches Gesundheitstraining H 302 712

Der Kurs legt den Schwerpunkt auf die gesundheitlichen Aspekte des Tai-Chi-Trainings (Kraft - Ausdauer; Beweglichkeit - Geschmeidigkeit, Koordination; Harmonie - Bewegungsfluss; Konzentration - Entspannung -Meditation). Bei entsprechendem Interesse der Teilnehmenden können die Übungen in künftigen Kursen weiter vertieft werden bzw. neue Übungen hinzukommen.
Horst Polomka
freitags, 04.09.2015 bis 04.12.2015,
18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
77,00 €

Nordic Walking – Schnelleinstieg H 302 382

Für Nordic Walking verwendet man speziell entwickelte Stöcke, die ein komplettes Ganzkörpertraining durch die Integration der Muskulatur des gesamten Oberkörpers ermöglichen. Die Gelenke werden entlastet, da ein Teil der Kraft über die Arme eingeleitet wird. Hierdurch ist es möglich diese Art des Walken auch im Bereich der Rehabilitation bei Knie- und Hüftproblemen einzusetzen. Ideal ist das Nordic Walking für Übergewichtige, Personen mit Schäden an Gelenken und Wirbelsäule, für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen in den Sport. Für ältere Menschen wird eine vorherige Untersuchung beim Hausarzt empfohlen.
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte kommen Sie in für draußen angemessener bequemer Kleidung und Schuhwerk.
Stöcke werden zur Verfügung gestellt.
Bettina Laes
Fr, 09.10.2015, 18:30 - 21:30 Uhr
Sa, 10.10.2015, 09:30 - 13:30 Uhr
So, 11.10.2015, 09:30 - 13:30 Uhr
1 Wochenende, 14 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
47,00 €

Fit mit praktischem Ayurveda H 302 502

Gemeinsam begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise durch das universelle und zeitlose Wissen eines uralten ganzheitlichen Gesundheitssystems. Ich zeige Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie ayurvedische Konzepte und Maßnahmen einfach, praktisch und kreativ in Ihren Alltag integrieren können, um gesund, entspannt und fit durch den Tag zu kommen.
Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, kleines festes Kissen, bequeme Kleidung und Schreibzeug
Im Preis sind Materialkosten enthalten.
Iris Meindermann
Sa, 05.12.2015, 10:00 - 18:00 Uhr
1 Sonnabend, 9 UStd
Isernhagen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23,
Seminarraum 2 und Bewegungsraum
37,00 €

Zumba H 302 572

Inhalt siehe Kurs H 302 571, Seite 69
N.N.
dienstags, 08.09.2015 bis 08.12.2015,
14:30 - 15:30 Uhr
12 Nachmittage, 16 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
53,00 €

Kurse in Lehrte

Kraft und Balance - Fit ab 60 für den Alltag H 302 753

Schneller - weiter - höher? Nein, ab einem gewissen Alter wollen wir uns ganz andere Ziele im Sport setzen.

Sie möchten beweglich bleiben, nicht gleich aus der Puste kommen und in bestimmten Situationen nicht ins Straucheln geraten?

Kraft und Gleichgewicht sowie Koordination sind die Komponenten, die zum Erhalt ihrer Lebensqualität wichtig sind. Stehen, Gehen und Radfahren geht in der Regel noch gut, aber gleichzeitig etwas transportieren? In einer Tasche nach etwas suchen und gleichzeitig Treppensteigen?

In diesem Kursangebot werden Sie in doppelter Hinsicht trainieren: Krafterhalt ist einerseits von ganz besonderer Wichtigkeit, da die Kraft im Alter stetig nachlässt. Zum anderen werden durch gezielte Übungen Ihr Gleichgewicht
Am 18. September 2015 findet der Kurs nicht statt.
Iris Krumlin
freitags, 04.09.2015 bis 04.12.2015,
10:00 - 11:15 Uhr
10 Vormittage, 17 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
56,00 €

Ausgleichs- und Fitnessgymnastik 50 plus H 302 833

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ausdauer- und Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen trainiert werden. Zusätzlich findet im ersten Teil der Stunde eine Konditions- und Koordinationsförderung statt. Neben Dehn- und Lockerungsübungen besteht der zweite Teil aus einer vielfältigen Kräftigungs- und Ausgleichsgymnastik. Den Abschluss bildet eine Entspannungs- und Regenerationsphase.
Heike Andree
freitags, 11.09.2015 bis 22.01.2016,
18:00 - 19:00 Uhr
16 Abende, 22 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
71,00 €

Wirbelsäulengymnastik H 302 613

Heike Andree
dienstags, 08.09.2015 bis 19.01.2016,
17:30 - 18:30 Uhr
16 Abende, 22 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
71,00 €

Hinweis

Bitte beachten Sie das

Kontaktstudium:
Gesundheit und Beratung

im Bereich

Psychologie und
Kommunikation

auf Seite 21.

Wirbelsäulen- und Rückengymnastik H 302 213

Unter Berücksichtigung der eigenen Körperwahrnehmung

Sie leiden unter Verspannung und Verkrampfungen im Rückenbereich, evtl. sogar unter Rückenbeschwerden bzw. möchten vorbeugend etwas für sich im Alltag für Ihre Körperwahrnehmung tun? Ziel des Kurses ist, mit gezielter Körperwahrnehmung und bewussten Körpertraining, sich im Alltag gesundheitsbewusst und ganzheitlich bewegen zu können. Dazu dienen Übungen, die Ihre Muskulatur entspannen um sie bewusst kräftigen bzw. dehnen zu können und gleichzeitig Ihre Gelenke zu mobilisieren.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, Handtuch und Turnschuhe bzw. dicke Socken

Am 07. Oktober 2015 findet der Kurs nicht statt. Der Kurs findet auch am 21. und 28. Oktober 2015 statt.

Sabine Hansen
mittwochs, 09.09.2015, bis 09.12.2015,
19:00 - 20:00 Uhr
13 Abende, 17 UStd
Hämelerwald, Evgl. Gemeindehaus (Begegnungszentrum), Hirschberger Str. 10
84,00 €

Wirbelsäulen- und Rückengymnastik H 302 283

Inhalt siehe Kurs H 302 213

Am 07. Oktober 2015 findet der Kurs nicht statt. Der Kurs findet auch am 21. und 28. Oktober 2015 statt.

Sabine Hansen
mittwochs, 09.09.2015 bis 09.12.2015,
17:30 - 18:30 Uhr
13 Abende, 18 UStd
Hämelerwald, Evgl. Gemeindehaus (Begegnungszentrum), Hirschberger Str. 10
87,00 €

Hinweise

Teilnehmer/innen mit akuten Rückenbeschwerden sollten vor Kursbeginn ihren Arzt fragen, ob medizinische Gründe einer Kursteilnahme entgegen stehen.

Pilates-Kurse sind für Schwangere nicht geeignet.

Bitte kommen Sie in Sport- bzw. bequemer Kleidung und Sportschuhen. Bringen Sie ein großes Handtuch und evtl. etwas zum Trinken mit.

Krankengymnastische Bewegungsübungen für Wirbelsäule und Gelenke H 302 833

Sie leiden oft unter Rückenbeschwerden - oder möchten vorbeugend etwas für Ihren Körper tun? Dann lernen Sie in diesem Kurs mit gezielten gymnastischen Übungen Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Bringen Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, lockere Kleidung, ein großes und ein kleines Handtuch, ein kleines Kissen und warme, rutschfeste Socken.

Erika Graetsch
mittwochs, 09.09.2015 bis 09.12.2015,
18:00 - 19:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Hämelerwald, Grundschule Am Hainwald 4, Aula
68,00 €

Krankengymnastische Bewegungsübungen für Wirbelsäule und Gelenke H 302 873

Inhalt siehe Kurs H 302 833

Erika Graetsch
donnerstags, 10.09.2015 bis 10.12.2015,
18:00 - 19:00 Uhr
12Abende, 16 UStd
Hämelerwald, Grundschule Am Hainwald 4, Aula
68,00 €

Ausgleichs- und Fitnessgymnastik H 302 633

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ausdauer- und Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen (Arme, Beine, Bauch, Rücken, Schulter und Po) trainiert werden. Zusätzlich findet im ersten Teil der Stunde eine Konditions- und Koordinationsförderung durch verschiedene Übungen aus dem Aerobic-Bereich statt. Neben Dehn- und Lockerungsübungen besteht der zweite Teil aus einer vielfältigen Kräftigungs- und Ausgleichsgymnastik. Den Abschluss bildet eine Entspannungs- und Regenerationsphase.

Heike Andree
freitags, 11.09.2015 bis 22.01.201,
19:00 - 20:00 Uhr
16 Abende, 22 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
71,00 €

Fitness und Kondition H 302 603

Inhalt siehe Kurs H 302 633

Heike Andree
dienstags, 08.09.2015 bis 19.01.2016,
18:30 - 19:30 Uhr
16 Abende, 22 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
71,00 €

Pilates - die sanfte Trainingsmethode H 302 823

Einsteigerkurs

Samia Ferguen
montags, 14.09.2015 bis 21.12.2015,
16:30 - 17:30 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
53,00 €

Pilates - die sanfte Trainingsmethode H 302 813

Einsteigerkurs

Samia Ferguen
donnerstags, 17.09.2015 bis 17.12.2015,
19:00 - 20:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
53,00 €

Schlank und fit mit Cardio-Pilates-Workout H 302 703

Das neue Pilates mit dem extra Fatburner-Kick

Für Fortgeschrittene

Dieses neuartige, effektive Workout verbindet Fettverbrennung, Ausdauertraining und gezieltes Bodystyling. Cardio und Pilates werden verbunden: Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, die Muskulatur harmonisch trainiert und Haltung und Figur werden verbessert. Cardio-Pilates ist eine Kombination von dynamischem Cardio-Training und den besten Elementen des Pilates innerhalb eines Bewegungsablaufs im Stand und auf der Matte.

Samia Ferguen
donnerstags, 17.09.2015 bis 17.12.2015,
20:00 - 21:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
53,00 €

Bodyfitness: Übungsprogramm mit Fitnessgeräten H 302 533

In Kooperation mit dem Lehrter SV

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht ein gezieltes Ausdauer-, Herz-/Kreislauf- und Krafttraining. Die Teilnehmer/innen werden zunächst schrittweise an die verschiedenen Geräte des Fitness-Studios herangeführt. Die Einsatzgebiete der Geräte werden erläutert und unter fachkundiger Anleitung ausprobiert. Im weiteren Verlauf werden gemeinsam Übungsprogramme entwickelt, die auf die speziellen Bedürfnisse und Problemzonen der Teilnehmer/innen abgestimmt sind.

Bitte bringen Sie Sportbekleidung und ein Handtuch mit.

Lehrter Sportverein von 1874 e.V.
dienstags, 08.09.2015 bis 15.12.2015,
19:30 - 21:00 Uhr
13 Abende, 26 UStd
Lehrte, Lehrter Sportverein, Feldstr. 29, Studio
110,00 €

Tai-Chi und Qigong für Beruf und Alltag H 302 423

Tai-Chi wird auch „Chinesisches Schattenboxen" genannt. In China sieht man am frühen Morgen Tausende von Menschen auf Plätzen und in Parks mit diesen Übungen den Tag beginnen.

Taiji quan umfasst Heilgymnastik, Atemübungen, Meditation und Selbstschutz und wirkt als Methode der Selbsthilfe positiv auf den Bewegungsapparat, insbesondere den Rücken, sowie auf Herz, Lunge, Stoffwechsel und Nervensystem. Das regelmäßige Üben steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Gabriele Eichler
dienstags, 08.09.2015 bis 08.12.2015,
19:30 - 21:00 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
77,00 €

Lerngymnastik für Kinder H 302 523

Dieser Kurs ist für Kinder, die mit Spaß und Leichtigkeit lernen möchten und Freude am kreativen spielenden Lernen in der Gruppe haben. Kursinhalte sind

- Entspannungs- und Bewegungsübungen aus der Kinesiologie zur Konzentrationssteigerung,
- Förderung von Selbstbewusstsein und -vertrauen,
- Angst- und Stressreduzierung durch Spaß am Lernen,
- Schulung der Sinne und der eigenen Fähigkeiten.

Alter der Kinder: ab 3. Klasse Grundschule
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Am 13. Oktober 2015 findet der Kurs nicht statt.
Ingeborg Märker
dienstags, 29.09.2015 bis 08.12.2015,
16:00 - 17:30 Uhr
8 Nachmittage, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
53,00 €

Workshop Südamerikanische Tänze H 302 013

Salsa und Samba

Eleganz und Geschmeidigkeit, Dynamik - das sind die Zutaten. Diese Tänze ziehen immer mehr Begeisterte in ihren Bann. Fröhliche, in Urlaubsstimmung versetzende Klänge bringen die Tänzer und Tänzerinnen zu fließenden Bewegungen - ein Hauch von Erotik bleibt nicht aus.

Bitte Sportkleidung mitbringen.
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Maria Pereira-Kappe
Sa, 12.09.2015, 14:00 - 17:00 Uhr
So, 13.09.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Wochenende, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
29,00 €

American Line Dance H 302 503

Let's go ... mit Country Music. Wir wollen tanzen wie einst die Cowboys im Wilden Westen.

Wie der Name Line Dance schon sagt, alle in einer Linie mit den gleichen Schrittfolgen. Mit Klatschen, Stampfen, Kicken werden die Schritte rhythmisch zur Musik begleitet. Zur Abwechslung sind Drehungen und Richtungswechsel eingebaut.

Eine Altersgrenze gibt es nicht, und auch ein/e Tanzpartner/in ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Sportschuhe und etwas zum Trinken
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Corina Born
Sa, 19.09.2015, 13:00 - 17:00 Uhr
So, 20.09.2015, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Wochenende, 11 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
38,00 €

Zumba H 302 573

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Es kombiniert schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau, -definition und Konditionsverbesserung zu erreichen. ZUMBA® integriert einige Grundprinzipien von Aerobic, Intervall- und Widerstandstraining, um die Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und die Muskeln aufzubauen. Die Tanzbewegungen sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, in Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper - das Herz - fördern.

Am 16. Oktober 2015 findet der Kurs nicht statt.
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Yasmin Scherbarth
freitags, 11.09.2015 bis 18.12.2015,
15:00 - 16:00 Uhr
12 Nachmittage, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
53,00 €

Kurse in Sehnde

Wirbelsäulengymnastik H 302 654
Heike Andree
freitags, 11.09.2015 bis 22.01.2016,
09:30 - 10:30 Uhr
16 Vormittage, 22 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
71,00 €

Wirbelsäulengymnastik H 302 664
Heike Andree
freitags, 11.09.2015 bis 22.01.2016,
10:30 - 11:30 Uhr
16 Vormittage, 2 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
71,00 €

Pilates - die sanfte Trainingsmethode H 302 034
Maike von Renesse
dienstags, 08.09.2015 bis 08.12.2015,
16:45 - 17:45 Uhr
12 Nachmittage, 16 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
53,00 €

Pilates - die die sanfte Trainingsmethode H 302 084
Kurs für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene
Maike von Renesse
mittwochs, 09.09.2015 bis 09.12.2015,
16:45 - 17:45 Uhr
12 Nachmittage, 16 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
53,00 €

Hinweise

Teilnehmer/innen mit akuten Rückenbeschwerden sollten vor Kursbeginn ihren Arzt fragen, ob medizinische Gründe einer Kursteilnahme entgegen stehen.

Pilates-Kurse sind für Schwangere nicht geeignet.

Bitte kommen Sie in Sport- bzw. bequemer Kleidung und Sportschuhen. Bringen Sie ein großes Handtuch und evtl. etwas zum Trinken mit.

Pilates und Yoga - perfekte Verbindung H 302 024
Eine interessante Mischung aus Pilates- und traditionellen Yogaübungen, fließend variiert zu vielfältigen Bewegungsgeschichten. Einfach und doch anspruchsvoll, je nach Fitnesslevel.

Sie erwartet eine spannende Körperreise, in der Kraft, Dehnung, Atmung, Balance und Entspannung sich ideal ergänzen und im Zusammenspiel der Muskulatur fließend miteinander verknüpft werden.

Ein Ganzkörperprogramm auf dem Weg zur inneren Zufriedenheit, das Vitalität und Beweglichkeit verleiht.
Maike von Renesse
dienstags, 08.09.2015 bis 08.12.2015,
17:45 - 18:45 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
53,00 €

Vitalfitness H 302 004
Ein gesundes Bewegungs- und Kräftigungsprogramm als Ausgleich zu unserem oft hektischen (Arbeits-) Alltag hält uns fit ohne zu überfordern und ist deshalb für alle Altersgruppen und Leistungsstufen geeignet. Gezielte Übungen stärken die Muskulatur und fördern Beweglichkeit und Gleichgewicht. Die Basisübungen können dem persönlichen Stand der Teilnehmer/nnen angepasst werden.

Mit zunehmendem Lebensalter trägt Bewegung ganz besonders zum Erhalt der Lebensqualität bei. Mit Gelenk schonenden Übungen, leichtem Herz-Kreislauf-Training und Freude an Bewegung nach Musik hilft der Kurs, die Beweglichkeit und Spannkraft zu erhalten.
Maike von Renesse
dienstags, 08.09.2015 bis 08.12.2015,
09:30 - 10:30 Uhr
12 Vormittage, 16 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
53,00 €

Bauch, Beine, Po H 302 304
Im ersten Teil der Stunde werden Kondition und allgemeine Konstitution durch gezieltes Training gefördert. Zusätzlich geht es durch präventiv orientierte Übungen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems auch um einen Ausgleich zur oft bewegungsarmen beruflichen Tätigkeit. In der Stunde werden Musik und teilweise Kleingeräte (Therabänder, Tubes, Hanteln usw.) eingesetzt.
Angelika Ziepel
montags, 07.09.2015 bis 07.12.2015,
18:00 - 19:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
53,00 €

Bauch, Beine, Po H 302 324
Inhalt siehe Kurs H 302 304
Angelika Ziepel
montags, 07.09.2015 bis 07.12.2015,
19:00 - 20:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
53,00 €

Bauch, Beine, Po H 302 364
Inhalt siehe Kurs H 302 304
Sabine Meinig
montags, 21.09.2015 bis 21.12.2015,
20:00 - 21:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
53,00 €

Fitness am Vormittag H 302 044
Inhalt siehe Kurs H 302 042, Seite 71
Alexandra Strasser
donnerstags, 03.09.2015 bis 03.12.2015,
09:30 - 10:45 Uhr
12 Vormittage, 20 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
65,00 €

Bodyworkout H 302 494
Ein präventives Fitness-Training für den ganzen Körper: effektive Muskelkräftigung der Problemzonen Bauch, Beine, Po und Rücken sowie Stretching - mit und ohne Hilfsmittel. Lassen Sie sich überraschen!
Sie sparen 5,00 €, wenn Sie folgende Kurse gleichzeitig buchen: H 302 494 und H 302 494-V.
Anette Meyrich
donnerstags, 10.09.2015 bis 10.12.2015,
20:00 - 21:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
53,00 €

Bodyworkout (Verlängerung) H 302 494-V

Sie sparen 5,00 €, wenn Sie folgende Kurse gleichzeitig buchen: H 302 494 und H 302 494-V.
Anette Meyrich
donnerstags, 17.12.2015 bis 28.01.2016,
20:00 - 21:00 Uhr
5 Abende, 7 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
26,00 €

Step Aerobic H 302 334

Inhalt siehe Kurs H 302 001, Seite 69
Sie sparen 5,00 €, wenn Sie folgende Kurse gleichzeitig buchen: H 302 334 und H 302 334-V.
Anette Meyrich
donnerstags, 10.09.2015 bis 10.12.2015,
18:00 - 19:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
53,00 €

Step Aerobic (Verlängerung) H 302 334-V

Sie sparen 5,00 €, wenn Sie folgende Kurse gleichzeitig buchen: H 302 334 und H 302 334-V.
Anette Meyrich
donnerstags, 17.12.2015 bis 28.01.2016,
18:00 - 19:00 Uhr
5 Abende, 7 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
26,00 €

Step Aerobic für Fortgeschrittene H 302 164

Inhalt siehe Kurs H 302 001, Seite 69
Sie sparen 5,00 €, wenn Sie folgende Kurse gleichzeitig buchen: H 302 164 und H 302 164-V.
Anette Meyrich
donnerstags, 10.09.2015 bis 10.12.2015,
19:00 - 20:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
53,00 €

Step Aerobic für Fortgeschrittene (Verlängerung) H 302 164-V

Sie sparen 5,00 €, wenn Sie folgende Kurse gleichzeitig buchen: H 302 164 und H 302 164-V.
Anette Meyrich
donnerstags, 17.12.2015 bis, 28.01.2016,
19:00 - 20:00 Uhr
5 Abende, 7 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
26,00 €

Aikido - eine Einführung H 302 404

Aikido, die „Primaballerina der Kampfkünste§, ist heute auf der ganzen Welt verbreitet. Basierend auf einer Jahrhunderte alten Historie, hat es sich zu einem System entwickelt, die eigenen Energien zu entwickeln und zu nutzen sowie die Einheit von Körper und Geist ständig zu üben. Dabei kann es als Kampfkunst äußerst effektiv eingesetzt werden, während es im ständigen Training der körperlichen und geistigen Gesundheit dient. In diesem Kurs sollen praktische Übungen, wie etwa Fallschule, Hebel, Festlegetechniken und Würfe genauso behandelt werden wie die Hintergründe - Geschichte, ethische Grundlagen, Zusammenhang mit anderen Kampfkünsten, japanische Grundbegriffe -, die für einen Neuling außer durch aufwändiges Literaturstudium in der Regel schwer zu erfahren sind. Elementare Dinge wie „gut Stehen“, „gut Sitzen“ und „gut Atmen“ werden anhand der Techniken ständig geübt. Ausführliche Informationen zu Literatur (Film und Buch), Kursangeboten und Trainingsmöglichkeiten in der näheren oder weiteren Umgebung sind ebenfalls Gegenstand des Kurses.

Aikido wird von allen gleichermaßen unabhängig von Alter und Geschlecht trainiert. Eine Einteilung in Alters-, Gewichts- oder Leistungsklassen gibt es nicht. Alle Übungen werden an die persönlichen Fähigkeiten und Vorkenntnisse eines jeden einzelnen Teilnehmers angepasst. Der Kurs richtet sich damit an alle, die sich unverbindlich über Aikido informieren wollen als Grundlage zur Entscheidung zu einer länger dauernden Beschäftigung mit dieser wunderbaren Kunst.
Die Übungshalle liegt auf dem Gelände der Firma WEB Maschinen- und Gerätehandel GmbH, Borsigring 19, 31319 Sehnde.
Dr. Christian Fulda
donnerstags, 10.09.2015 bis 17.12.2015,
19:30 - 21:00 Uhr
13 Abende, 26 UStd
Sehnde, Aikido-Dojo,
WEB GmbH, Borsigring 19
83,00 €

Kurse in Uetze

Wirbelsäulengymnastik H 302 845
Anna Jarcevskij
dienstags, 08.09.2015 bis 08.12.2015,
18:00 - 19:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6
78,00 €

Wirbelsäulengymnastik H 302 315
Anna Jarcevskij
dienstags, 08.09.2015 bis 08.12.2015,
19:00 - 20:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6
78,00 €

Wirbelsäulengymnastik H 302 855
Anna Jarcevskij
dienstags, 08.09.2015 bis 08.12.2015,
20:00 - 21:00 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6
78,00 €

Rückhalt: Die Wirbelsäule trainieren - den Rücken stärken H 302 145
Tanja Fuß
mittwochs, 16.09.2015 bis 16.12.2015,
18:30 - 19:30 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Uetze, Stötznerschule, Nordmannstr. 14
53,00 €

Fitnessgymnastik H 302 705
In diesem Kurs werden in der Aufwärmphase Elemente aus verschiedenen Gymnastikbereichen wie z.B. Ausdauergymnastik, Aerobic und Jazzgymnastik angeboten.

Bei den gezielten Kräftigungsübungen für den Rücken und die gesamte Körpermuskulatur wird mit Kleingeräten trainiert. Das Programm soll außerdem zur Verbesserung der körperlichen Ausdauer und damit zur Stärkung der Herz-Kreislauffunktion beitragen. Stretching und Entspannungsübungen beenden den Kurs.

Bitte bringen Sie ein Badehandtuch und eine Matte mit.
Anna Jarcevskij
dienstags, 08.09.2015, bis 08.12.2015,
16:45 - 17:45 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Moorgartenweg 1
53,00 €

Muskel-Workout H 302 745
Mehr Kraft - das bedeutet mehr Energie, mehr Wohlbefinden. Begonnen wird mit einem Fitness-Teil, der das Herzkreislauf-System in Schwung bringt. Dann werden Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die gesamte Muskulatur erarbeitet, zum Teil auch mit Kleingeräten.
Tanja Fuß
mittwochs, 16.09.2015 bis 16.12.2015,
17:30 - 18:30 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Uetze, Stötznerschule, Nordmannstr. 14
53,00 €

T'ai Chi Ch'uan - eine meditative Bewegungskunst H 302 005
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die alten Bewegungskünste bzw. die Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dienen der Gesundheit, der Heilung von Krankheiten, der sanften Art der Selbstverteidigung und der körperlichen und geistigen Erholung. Die wichtigsten Gesichtspunkte sind die Schulung des Körperbewusstseins, der Bewegungskunst, Entspannungsübungen und Meditation in Bewegung. T'ai Chi stärkt die Motivation für eigenverantwortliches und gesundheitsförderliches Handeln. Die Übenden gewinnen Selbstvertrauen und werden auch für die Achtsamkeit im Alltag und im Berufsleben sensibilisiert. Sanfte Bewegungen und Atemübungen bauen Stress und Anspannungen ab. Die Bewegungen werden fließend, lebendig, langsam und „federleicht" ausgeführt. Die Übungen ahmen in der Darstellung u. a. die Bewegungen verschiedener Tiere nach, z. B. „Der Kranich breitet seine Flügel aus", die sich schließlich zu einer geschlossenen Choreografie fügen.
Heike Freter
freitags, 25.09.2015 bis 04.12.2015,
15:30 - 16:30 Uhr
10 Nachmittage, 14 UStd
Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6
79,00 €

Hinweise
Teilnehmer/innen mit akuten Rückenbeschwerden sollten vor Kursbeginn ihren Arzt fragen, ob medizinische Gründe einer Kursteilnahme entgegen stehen.

Pilates-Kurse sind für Schwangere nicht geeignet.

Bitte kommen Sie in Sport- bzw. bequemer Kleidung und Sportschuhen. Bringen Sie ein großes Handtuch und evtl. etwas zum Trinken mit.

Hinweis
Bitte beachten Sie den Kurs

Qualifizierung zur Integrationslotsin, zum Integrationslotsen

auf Seite 24.

Nähere Informationen:
Elke Vaihinger
(05132) 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

Ansprechpartner/innen

Dieter Reiniger
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 13
reiniger@vhs-ostkreis-hannover.de

Claudia Bosse
Anmeldesachbearbeitung
(0511) 22 08 222 (Isernhagen)
oder
(05173) 33 141 44 (Uetze)
bosse@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Kurse in Burgdorf

Mit den Kräutern durch das Jahr: Ein Herbstspaziergang G 304 401

Heilpflanzen werden seit Jahrhunderten eingesetzt, und ihre Wirkungen sind inzwischen vielfach wissenschaftlich untersucht und bestätigt. Gute Einsatzmöglichkeiten der Heilpflanzen bieten sich für jedermann zur Gesundheitspflege und Vorsorge.

Unsere Blutgefäße und unser Herz zu stärken: Das bedeutet Fitness für unseren Kreislauf und hilft uns, vital zu bleiben. Eine Reihe von heilkräftigen Pflanzen steht uns dabei unterstützend zur Verfügung. Weißdorn, Rosskastanie, Buchweizen, Mäusedorn und Co. werden ausführlich mit ihren Wirkungen vorgestellt. Anschließend werden wir uns ein traditionelles Pflanzenelixier herstellen.

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Gerit Bosenick
So, 20.09.15, 10:00 - 12:00 Uhr
1 Vormittag, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 1
20,00 €

Mit den Kräutern durch das Jahr: Gesund durch den Winter G 304 111

Eine wunderbare Vielfalt an Kräutern unterstützt unsere Abwehrkräfte während der Erkältungszeit. Thymian, Holunderblüten, Cistrose und Co. werden ausführlich in ihren Wirkungen vorgestellt. Anschließend werden wir unsere eigene Badesalz-Mischung, versetzt mit getrockneten Blüten, herstellen.

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Gerit Bosenick
So, 01.11.15, 10:00 - 12:00 Uhr
1 Sonntag, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 1
20,00 €

Ätherische Öle für unsere „Hausapotheke“ H 304 301

Sie faszinieren, regen an und entspannen, trösten und beruhigen. „Ein Tag ohne Wohlgerüche kann nicht glücklich sein“, so ein Sprichwort aus dem alten Ägypten, in denen die vornehmen Pharaofamilien das Vorrecht hatten, duftende Cremekegel auf dem Kopf zu tragen. Die Rede ist von den ätherischen Ölen, die wir heute in der Aromatherapie auf vielfältige Weise zur Stärkung unseres Wohlbefindens verwenden. Lavendel, Rosmarin, Pfefferminz und Co. werden wir mit ihren positiven Eigenschaften und der fachgerechte Verwendung ausführlich besprechen. So kann der richtige Duft einiges zum „Verduften“ bringen. Wir werden uns ein heilsames Öl herstellen.

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Im Kurspreis sind Materialkosten enthalten.
Gerit Bosenick
So, 13.09.2015, 10:00 - 12:00 Uhr
1 Sonntag, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 1
20,00 €

Heilpflanzen für Kinder H 304 441

Husten, Schnupfen, Ohrenschmerzen durchkämpfen unsere Kinder in den ersten Lebensjahren viele Male. Die Atemwegserkrankungen lassen sich bereits im Ansatz prima mit unseren bewährten Kinder-Heilpflanzen besänftigen. Lindenblüten, Thymian, Gänseblümchen und co. werden wir mit ihren Wirkstoffen und Anwendungsmöglichkeiten wie z.B. Wickelauflagen, Tees und auch abwehrstärkenden Möglichkeiten, ausführlich besprechen. Wir werden für unsere Kinder einen traditionellen Hustensirup herstellen.

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Im Kurspreis sind Materialkosten enthalten.
Gerit Bosenick
So, 22.11.2015, 10:00 - 12:00 Uhr
1 Sonntag, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 1
20,00 €

Demenz - Was tun, wenn die Krankheit beginnt? H 304 001

Nur vergesslich oder schon dement? Was sind die sicheren Symptome einer dementiellen Erkrankung? Ein schlechtes Gedächtnis oder Probleme bei der Orientierung können auch andere leicht zu behandelnde Ursachen haben. Was ist für Betroffene wichtig, falls die Vermutung doch zutrifft? Welche Hilfestellungen im Alltag ermöglichen mir möglichst lange meine Unabhängigkeit? Nicht jeder Krankheitsverlauf ist gleicher Maßen schwerwiegend. Auch mit der Krankheit Demenz kann es noch viele lebenswerte Jahre geben. Was sollte ich als Angehöriger über den Umgang mit dem Erkrankten wissen, damit es nicht zu schmerzlichen Missverständnissen auf beiden Seiten kommt?

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Silke Sander
Mo, 09.11.2015, 18:30 - 20:00 Uhr
Mo, 16.11.2015, 18:30 - 20:00 Uhr
2 Abende, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 3
18,00 €

Wenn das Essen zur Belastung wird H 304 121

Essen wir verdorbene Nahrung, würden wir uns nicht wundern, wenn es uns schlecht geht. Essen wir feinstofflich verdorbene Nahrung, brauchen wir uns ebenso nicht zu wundern, wenn Müdigkeit, Anspannung oder Ängste folgen. Im Seminar erfahren Sie, wie die Nahrung zu Tatkraft und Lebensfreude beitragen kann.

Inhalt des Seminars:

- theoretische Einführung: was ist feinstoffliche Nahrung, wie wirkt sich ein Mangel auf unser Lebensgefühl aus?
- Praxis: Wie fühlt sich der eigenen Feinstoffkörper an? Wie fühlt sich feinstofflich belastete Nahrung an?

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Beate-Maria Kämper
Sa, 07.11.2015, 09:30 - 15:30 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Entspannungsraum
29,00 €

Die Macht der Gedanken H 304 221

Wir denken und fühlen immer. Unsere Gedanken bestimmen, wie wir etwas erleben und wie wir uns verhalten. Wenn wir unsere Gedanken aktiv steuern können, dann können wir auch unser Leben gestalten. Auch unbewusste Gedankenmuster lassen sich verändern.

Wie können wir die Gedankenkraft nutzen und aus „Gedankenfallen“ aussteigen? Der Vortrag stellt eine geeignete Technik vor, die Klopftechnik „MET - Meridian Energie Technik“, bei der Akupunkturpunkte leicht stimuliert werden. Die Effekte sind enorm und überwältigend. Angst, Wut oder Traurigkeit können dauerhaft überwunden werden.

MET kann kraftvoll im Coaching, in Beratung und Sucht- und Trauma-Therapie eingesetzt werden, aber auch in einer einfachen Form in der Selbsthilfe!

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Isa Bredemeier
Do, 01.10.2015, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Seminarraum 2
12,00 €

Der Muskeltest H 304 021

Ein Schnupperkurs in Kinesiologie

Wir werden an diesem Tag den Muskeltest ausführlich erproben und seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten kennenlernen. Ein Kurs mit Spaß und Freude an der eigenen Kompetenz und Verantwortung.

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Ingeborg Märker
Sa, 09.01.2016, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Entspannungsraum
29,00 €

Kurse in Isernhagen

Schluss mit Schmerzen und Gelenkverschleiß H 304 012

Einblicke in die LNB-Bewegungslehre nach Liebscher und Bracht

LNB-Motion: Ihr neuer Weg für Körper und Geist - mit dem Bewegungsprogramm nach Liebscher und Bracht. Erleben Sie an diesem Wochenende Ihren Körper neu, erfahren Sie Grenzen und Möglichkeiten Ihrer Beweglichkeit, auch wenn Sie jahrelang keinen Sport mehr betrieben haben. Ihr Ziel: schmerzfrei werden - schmerzfrei bleiben - schmerzfrei Sport treiben - egal, in welchem Alter.

Die Vorteile von LNB Motion auf den Punkt gebracht:

- reduziert den Verschleiß an Gelenken und Wirbelsäule auf das physiologische Minimum,
- funktioniert als wirksame Maßnahme zur vorbeugenden oder nachhaltigen Schmerzvermeidung,
- führt schnell zu mehr Beweglichkeit,
- fördert den Schutz vor Schädigungen an Gelenken und Wirbelsäule,
- Ihr Energielevel steigt um 20 - 50 % an,
- fördert die psychische Gesundheit durch Löschung der Anspannungen, in denen negative Emotionen abgespeichert sind,
- trainiert körperlich die Stressresistenz,
- optimiert Ihre sportliche und körperliche Leistungsfähigkeit,
- steigert Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit,
- führt zu entspannter und kraftsparender Körperhaltung, beseitigt Haltungsfehler.

Bitte mitbringen: Handtuch, leichte Turnschuhe und bequeme Kleidung

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Karin Machner
Sa, 26.09.2015, 10:30 - 14:00 Uhr
So, 27.09.2015, 10:30 - 14:00 Uhr
1 Wochenende, 10 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
35,00 €

Hinweis

Einen weiteren Kurs zum Thema

LNB Motion

finden Sie auf der Seite 72.

Hilfe - was zieht mir Energie ab? H 304 112

Viele Menschen erleben immer wieder hilflos mit, wie ihnen Energie abgezogen wird und fühlen sich nach Begegnungen, seien es private oder berufliche, ausgelaugt und müde. Hintergrund für diesen Energieabzug sind bestimmte Verhaltensweisen und Strategien, die wir von klein auf erworben haben. Durch die feinstoffliche Betrachtungsweise kann verstanden werden, was in diesen Situationen geschieht. Das Seminar vermittelt, wie Sie lernen können aus dem Kreislauf des gegenseitigen Energieabziehens herauszukommen, um stabiler mehr Lebenskraft und inneren Freiraum zu entwickeln.

Inhalte:

- Sie erhalten eine Einführung (Was ist das Feinstoffliche, welche Bedeutung hat es für unser Leben.)
- Sie üben, den Feinstoffkörper wieder bewusster bei sich und bei anderen wahrzunehmen.
- Sie lernen in Theorie und Praxis erste Schritte, um aus dem Hamsterrad des gegenseitigen Energieabziehens herauszutreten.

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Beate-Maria Kämper
Sa, 12.12.2015, 09:30 - 15:30 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
29,00 €

Die Vitamine D und K - Bausteine für ein gesundes Leben H 304 002

Der für Menschen nötige Wirkungsspiegel von Vitamin D wurde in der medizinischen Versorgung bislang falsch beurteilt und in fataler Weise unterschätzt. Vitamin-D-Mangel ist weit verbreitet und mit zahlreichen Beschwerden verbunden: Müdigkeit, Leistungsschwäche, depressive Zustände, Schmerzzustände, Gelenkprobleme, Schlafstörungen, Burnout-Syndrom sind noch die harmlosesten. Eine durch die Unterversorgung mit diesem lebensnotwendigen Vitamin verbundene Einschränkung der Körperfunktionen kann chronische Erkrankungen, Asthma-Attacken, Osteoporose, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes, Migräne, Immunerkrankungen wie Multiple Sklerose, Rheuma oder sogar Krebs zur Folge haben.

Viele Ärzte sind mit dem Thema Vitamin D nicht vertraut, unterschätzen die Folgen des Vitamin-D-Mangels und überschätzen Anwendungsrisiken. Deshalb sollten Sie sich bei diesem Thema selbst kundig machen. Der Vortrag bietet dazu eine Einstiegsmöglichkeit. Wer die Heilkraft von Vitamin D nutzt, profitiert von einem starken Immunsystem, mehr Fitness und Leistungsfähigkeit, verbessert sein Wohlbefinden, seine Lebenserwartung und Lebensqualität. Der Vortrag belegt dies mit wissenschaftlichen Studien und Fakten. Die meisten Deutschen haben einen, häufig sogar drastischen, Mangel an Vitamin D. Sie öffnen damit Krankheiten Tür und Tor. Wir zeigen Ihnen auch Lebensmittel, die reich an Vitamin D sind! Zusätzlich gibt es wenig bekannte Daten und Fakten zu Vitamin K, insbesondere K2 MK 7.

Literatur / Informationen:
Dr. Eberhard J. Wormer: Vitamin D, 2014
Josef Pies: Vitamin K2 - Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten, 2012
www.vitamind3.info

Volker Schendel
Di, 03.11.2015, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
14,00 €

Kurse in Lehrte

Ein Tag für Ihre Augen - Sehen mit allen Sinnen H 304 013

In der heutigen Zeit sind wir ständig von größeren und kleineren Bildschirmen umgeben, sowohl im Beruf als auch privat und in der Freizeit. Dies stellt die Augen vor eine große Anforderung und sie ermüden schneller, werden unbeweglicher und können sich nicht mehr so gut den Erfordernissen anpassen. Die Folgen können gereizte und müde Augen sein, Veränderung der Sehleistung oder auch Schulter- und Nackenverspannungen oder Kopfschmerzen. Mit einfachen Übungen lassen sich die Augen und die Augenmuskulatur trainieren und Entspannungsübungen entlasten die Augen. Beides fördert das ganzheitliche Sehen und eröffnet ganz neue Sichtweisen des Sehens und der Wahrnehmung.

Bitte mitbringen: warme Socken, Schreibblock
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Anja Brach
Sa, 10.10.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
34,00 €

Neben unserem üblichen Service rund um das Thema Gesundheit und Arzneimittel, haben wir folgende neue Angebote für unsere Kunden:

- **Diabetikerberatung zur Blutzuckerselbstmessung**
- **Mineralstoffberatung nach Dr. Schüssler (viele Salze haben wir vorrätig)**
- **Verleih der modernen Medela Symphony Milchpumpe**
- **Verleih von Blutdruckmessgeräten**

Wir freuen uns auf Ihren nächsten Besuch!

liebig apotheke

Burgdorfer Straße 9 · 31275 Lehrte · Tel. 05132/54443
email: info@liebig-apotheke-lehrte.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.00-18.30 Uhr, Sa. 9.00-13.00 Uhr

Online-Bestellservice zu jeder Zeit
www.liebig-apotheke-lehrte.de

Bildungsurlaub: G 304 903
Gesundheitstraining - Achtsamkeit, Bewegung, Entspannung und Ernährung
Inhalt und Daten siehe Seite 8

Bildungsurlaub: H 304 903
Gesundheitstraining - Achtsamkeit, Bewegung, Entspannung und Ernährung
Inhalt und Daten siehe Seite 8

Nein - deine Suppe ess' ich nicht H 304 703

Essverhalten in der Krippe und im Kindergarten

Der eine schlingt sein Essen, der andere stochert und braucht ewig und der dritte mag das alles nicht. Häufig wird Essen dann als Belohnung oder Bestrafung eingesetzt. Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt - oder es soll wenigstens probiert werden.

In diesem praktischen Seminar geht es um folgende Punkte:

- gesellschaftliche Einflüsse auf das Ernährungsverhalten, Wandel der Mahlzeiten und der Esskultur
- Welche Aufgaben erfüllen Essen und Ernährung?
- Essensrituale, die uns wichtig sind
- Der Kindergarten, die Tagespflege und die Krippe als Lernort für Essen und Trinken und die Ziele einer Ernährungserziehung im Alltag
- Aufklärung über Essstörungen im Kindesalter

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Claudia Kapahnke-Blaase
Sa, 23.01.2016, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
37,00 €

Wenn (Nicht)Essen zum Problem wird H 304 713

Essstörungen im Jugendalter - Umgang und Beratung bei Essstörungen

Schlankheitswahn und Schönheitsideale beschäftigen viele Mädchen und Frauen. Der tägliche Gang auf die Waage entscheidet über „gute“ oder „schlechte“ Laune. Der Druck der Gesellschaft, ewig jung, ewig schlank sein zu müssen, sorgt für Stress und Unzufriedenheit, und als Ergebnis kann es zu Essstörungen kommen. Diese wiederum lösen Hilflosigkeit bei Betroffenen und ihrer Umgebung aus.

Was ist ein normales Essverhalten? Wo beginnt die Essstörung? Welche Essstörungen gibt es? Warum ist es so anstrengend mit den Jugendlichen? Ziele des Seminars sind die Vermittlung von Fachwissen und von Methoden und Interventionsmöglichkeiten für den pädagogischen Alltag mit Betroffenen und deren Angehörigen:

- Erscheinungsformen von Essstörungen und essgestörtem Verhalten
- Verstehen gesellschaftlicher Hintergründe und familiärer Ursachen, die zu Essstörungen führen
- Erkennen von Warnsignalen
- Gesprächsführung mit Betroffenen und Angehörigen
- Interventionsmöglichkeiten und Hilfsangebote
- Erfahrungsaustausch, Fragen, Fallbeispiele

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Claudia Kapahnke-Blaase
Sa, 16.01.2016, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
37,00 €

Essstörungen in der Schule - was tun? H 304 723

In der Prävention von Essstörungen gewinnen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zunehmend an Bedeutung. Sie haben nämlich den Vorteil der unmittelbaren Nähe zu den Jugendlichen, was bei der Früherkennung von Risikoverhalten von unschätzbarem Wert ist. Sie können einen wertvollen, wertschätzenden und unterstützenden Kontakt zu den Betroffenen herstellen.

Das Seminar bietet eine Einführung in die Thematik, schult den Blick für das Erkennen einer Essstörung und zeigt Möglichkeiten für den Umgang mit Betroffenen auf.

Themenschwerpunkte:

- gesellschaftliche Hintergründe und Ursachen für die Entstehung von Essstörungen
- verschiedene Formen der Essstörung
- Mädchen, Pubertät und die Entstehung von Essstörungen
- Jungen und Männer und Essstörungen
- Interventionsmaßnahmen
- Reflexion des eigenen Verhaltens
- Literaturempfehlungen

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Claudia Kapahnke-Blaase
Sa, 21.11.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
37,00 €

Workshop: Übergewicht - und nun? H 304 733

Hänseleien, Krankheiten, Isolation - das kennen viele übergewichtige Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Dicksein nagt am Selbstbewusstsein. Ein guter Trostspender ist dann das Essen. Ein Teufelskreis. Jedes 20. Kind denkt darüber nach, sich früher oder später Fett absaugen zu lassen. Viele Erwachsene legen sich unter das Messer.
Beim Übergewicht oder bei der diagnostizierten Adipositas handelt es sich um ein Problem mit vielen Ursachen. Die Beratung und Begleitung der Eltern bzw. des familiären Systems ist ein wichtiger Baustein, denn je jünger die Kinder sind, desto abhängiger sind sie von der Unterstützung ihrer Eltern bzw. Bezugspersonen.

Inhalt:

- Aufklärung über Ursachen und Folgen von Übergewicht / Adipositas
- Biografie
- Förderung der familiären Ressourcen
- Motivationsförderung und Zielplanung
- Essverhalten, Ernährungsverhalten
- Selbsterfahrungselemente

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Claudia Kapahnke-Blaase
Sa, 05.12.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
37,00 €

Ruhe und Kraft tanken in der Lebensmitte H 304 833

Im Februar 2014 schrieb die Zeit über Menschen in der Lebensmitte. Das sind ziemlich viele, nämlich alle, die jetzt um die 50 sind. Allein im Jahr 2014 wurden fast 1,4 Mio. Menschen 50. Die Lebensmitte, so zwischen 40 und 50 - eine seltsame Zeit. Ein Wendepunkt im Leben - die Zukunft ist kürzer als die Vergangenheit. Ein guter Zeitpunkt, um Bilanz zu ziehen und sich die Frage zu beantworten: Was möchte ich noch von meinem Leben? Dem Älterwerden mit Zuversicht begegnen und Grundsteine für die zweite Lebenshälfte legen.

An dem Wochenende erarbeiten wir,

- wie Sie Ihre Vitalität erhalten und weiter stärken können,
- wie Sie Ihren Alltag so gestalten können, dass er Sie erfüllt,
- wo Ihre ganz persönlichen Herausforderungen in der Lebensphase liegen,
- was Sie konkret tun können, um diese Herausforderungen auf eine gute Art und Weise bewältigen können,
- welche Prioritäten Ihnen für Ihre Zukunft wichtig sind.

Wenn Sie sich aktiv und bewusst mit der Lebensmitte auseinandersetzen wollen, die He-

rausforderungen als Chance nutzen möchten und dem neuen Lebensabschnitt eine besondere Qualität geben möchten, dann sind Sie herzlich willkommen.
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Claudia Kapahnke-Blaase
Sa, 09.01.2016, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
37,00 €

Die Macht der Gedanken – Intensivseminar H 304 203

Inhalt siehe Kurs H 304 221, Seite 80
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Isa Bredemeier
Sa, 09.01.2016, 10:00 - 16:30 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
29,00 €

Homöopathie in der Kinderheilkunde H 304 013

Homöopathie hat sich gerade in der Kinderheilkunde bewährt. Sie erfahren, welche Möglichkeiten eine homöopathische Behandlung bietet, welche Erkrankungen Sie selbst behandeln können und wie man homöopathische Arzneien anwendet.

Nach einer Einführung in die Theorie wird eine Auswahl von Arzneien zu folgenden Krankheitsbildern besprochen:
- akute fieberhafte Erkrankungen,
- Ohrenentzündungen,
- Halsentzündungen, Mandelentzündungen,
- Erkältungskrankheiten,
- Zahnungsbeschwerden,
- Magen-Darm-Beschwerden.

Sie erhalten ein Skript, auf dem die Arzneien ausführlich beschrieben werden, so dass Sie sich eine kleine homöopathische Hausapotheke zusammenstellen können, um im Bedarfsfall gerüstet zu sein.
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Marianne Neumann
Sa, 26.09.2015, 13:00 - 17:00 Uhr
So, 27.09.2015, 09:30 - 13:00 Uhr
1 Wochenende, 9 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 2
32,00 €

Erste Hilfe in der Homöopathie H 304 223

Homöopathie bei Verletzungen, Verbrennungen, Insektenstichen

Die Homöopathie hilft, die Selbstheilungskräfte anzuregen, die Heilungsprozesse zu beschleunigen, Schmerzen und Blutungen zu lindern. Wir stellen eine kleine homöopathische Notfallapotheke zusammen und besprechen die Anwendung der Arzneien, so dass Sie im Fall der Fälle gut gerüstet sind.
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Marianne Neumann
Di, 01.12.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
12,00 €

Homöopathie bei Heuschnupfen und Allergien H 304 213

Aus homöopathischer Sicht sind Heuschnupfen und Allergien chronische Erkrankungen, die von erfahrenen Therapeuten behandelt werden sollten. Ich erkläre Ihnen die homöopathische Herangehensweise, wir besprechen Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung.Sie lernen homöopathische Arzneimittel kennen, die bei akutem Heuschnupfen oder akuter Allergie Linderung bringen können.
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Marianne Neumann
Di, 19.01.2016, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
12,00 €

Fußreflexzonenmassage nach chinesischer Methode H 304 303

Die Behandlung von Krankheiten und Beschwerden geht davon aus, dass nicht nur der Therapeut, sondern auch der Patient selbst zur Heilung beiträgt, indem er sich selbst massiert. Die Therapie setzt bei der Reinigung des Blutes an, um die Blutzirkulation zu fördern. Dazu werden die Füße massiert. Durch die Stimulation der Reflexzonen werden alle Organe aktiviert, das gleichzeitige Massieren der Lymphbahnen stärkt das Immunsystem und die körpereigenen Heilkräfte.

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

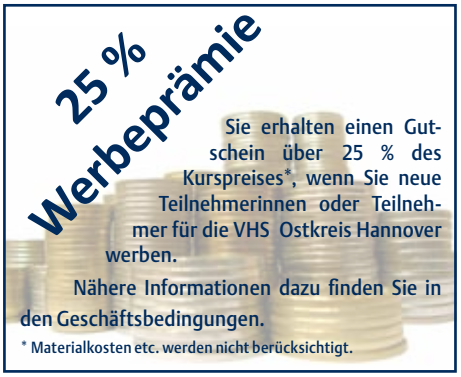
Hideto Sasaki
Sa, 12.12.2015, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Sonnabend, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
26,00 €

Darmgesundheit und Immunsystem H 304 413

„Der Tod wohnt im Darm“ heißt ein Wort der alten erfahrenen naturheilkundlichen Ärzte. Es deutet darauf hin, welch große Bedeutung die Gesundheit unserer Verdauung für unsere Lebenskraft hat. An zwei Kursabenden beschäftigen wir uns zunächst mit der Funktionsweise unseres Verdauungstraktes und nähern uns mit diesem neu erworbenen Grundverständnis über unsere Verdauung den Möglichkeiten, die jeder Einzelne hat, seinen Magen-Darm-Trakt zu pflegen und zu unterstützen. Häufig wird damit eine enorme Verbesserung des Wohlbefindens erreicht. Neben theoretischen Erwägungen werden auch einige praktische Übungen „für den Bauch“ vermittelt, die anschließend mit in den Alltag genommen werden können.

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Thomas Feist
Mo, 14.09.2015, 19:00 - 21:00 Uhr
Mo, 21.09.2015, 19:00 - 21:00 Uhr
2 Abende, 6 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 2
23,00 €


25 %
Werbeprämie
Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kurspreises*, wenn Sie neue Teilnehmerinnen oder Teilnehmer für die VHS Ostkreis Hannover werben.
Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.
* Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.

Nahrungsmittelunverträglichkeit H 304 813

Ursachen und neue Ansätze in Diagnostik und Behandlung

Viele Menschen - nahezu jeder 10. - leiden heute unter den Folgen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ohne es zu wissen. Häufig sind die Symptome, anders als bei klassischen Allergien, sehr vielfältig und scheinbar unspezifisch: So kann es zum Beispiel zu Müdigkeit, Migräne, Muskel- und Gelenkbeschwerden, verschiedensten Verdauungsproblemen, Konzentrationsstörungen und sogar zu Depressionen kommen. Dabei reagiert der Körper nur bei sechs von hundert Betroffenen direkt nach dem Essen. Meist treten die Beschwerden erst 3 bis 72 Stunden später auf - die Ursachen bleiben unerkannt.

In diesem ärztlichen Vortrag wird gezielt über die verschiedenen Ursachen und Wirkungen von Unverträglichkeitsreaktionen und über die Möglichkeiten, die Beschwerden in den Griff zu bekommen, gesprochen. Dabei bleibt auch Raum zur Beantwortung individueller Fragen.

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Thomas Feist
Di, 17.11.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
12,00 €

Gesundes Wasser - ein Lebenselixier H 304 823

Die Bedeutung eines „guten“ Wassers für die Gesundheit ist den wenigsten Menschen auch nur annähernd bewusst.

Der Vortrag klärt, welche Funktionen das Wasser im Organismus hat und wie es zur Heilung diverser Krankheiten und Funktionsstörungen beitragen kann. Darüber hinaus werden die Fragen beantwortet: Wie viel sollte ich trinken? Wann trinke ich am sinnvollsten? Und vor allem was - Mineralwasser oder Leitungswasser, gefiltertes Wasser? Der Stellenwert aller anderen Getränke wie Kaffee, Tee, Saft, Cola, Alkohol etc. im Vergleich zum Wasser wird bewertet.

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Thomas Feist
Di, 08.12.2015, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
12,00 €

Kurs in Sehnde

Handreflexzonenmassage H 304 004

Nach dem Konzept der Zonentherapie finden wir auch in den Händen reflektorische Zonen und Flächen, die in Entsprechung zu den Körperteilen und organischen Funktionsbereichen stehen. Wie die Füße sind auch die Hände ein verkleinertes Abbild des Körpers.

Die Reflexzonen-Massage der Hände eignet sich besonders gut zur Selbstbehandlung, kann aber auch bei anderen Personen hilfreich eingesetzt werden. Diese Massageform hat den großen Vorteil, dass wir uns keine Schuhe und Strümpfe ausziehen müssen. Sie kann praktisch immer eingesetzt werden. Neben dem verwöhnenden Entspannungseffekt wird die Lebenskraft und Lebensfreude gestärkt und Blockaden können abgebaut werden. Das regt die Selbstheilungskräfte im Körper an.

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.

Anette Meyrich
Sa, 14.11.2015, 09:30 - 15:00 Uhr
1 Sonnabend, 7 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Seminarraum 2
26,00 €

Ansprechpartnerinnen

Bettina Laes
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 16
laes@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Hinweise

Informationen zum Lehrgang

„Hauswirtschafter/in“

erhalten Sie auf Seite 113
oder über

Astrid Voges
(05132) 50 00 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Bitte beachten Sie folgenden Kurse:

Nein - deine Suppe ess‘ ich nicht

Wenn (Nicht)Essen zum Problem wird

Essstörungen in der Schule - was tun?

Workshop: Übergewicht - und nun?

auf Seite 82.

Bierbrauseminar in Thüringen — H 307 000

Wir treffen uns zum Brauwochenende im Heldburger Land, Landkreis Hildburghausen (westlich von Coburg) in einem alten Dorfbrauhaus in Schweickershausen/Hellingen und werden mit einfacher Technik und viel Spaß, auf ursprüngliche handwerkliche Weise, ein wirkliches Bier brauen. Selbstverständlich nach deutschem Reinheitsgebot. Das fertige Bier schmeckt ursprünglicher und besser, ist bekömmlicher und trinkbarer als so manches industriell hergestellte Craft-beer.

Seit 2003 bin ich in oft 100 Jahre alten Brauhäusern mit Braugruppen zu Gast und erhalte und belebe die alte handwerkliche Braukultur des Kommunbrauens. Ein Brauwochenende dieser Art zu erleben, ist in der jetzigen Zeit kaum mehr möglich. Überall bestimmt Technik die Herstellung des Bieres und entfernt den Menschen von einem einfachen, Jahrhunderte alten Vorgang und Wissen. Wir dagegen erlernen das handwerkliche Brauen mit 8 - 10 Brauern im Kommunbrauhaus - ein wirklich eindrucksvolles und unvergessliches Erlebnis! Die selbstgebraute Bierwürze kann pro Teilnehmer/in zur Weiterverarbeitung und Abfüllung mit nach Hause genommen werden.

330,00 € pro Einzelbrauer,
310,00 € pro Person zu zweit
Leistungen: Zwei Übernachtungen im Mehrbettzimmer mit Frühstück, Willkommenstrunk, Bier vom Faß am Brautag und Kaffeepause, Bierzutaten und Braugerätschaften.
Die Teilnehmer reisen selbständig und auf eigene Kosten an.
Rechtzeitig vor dem Brauseminar erhalten die Teilnehmer weitere Informationen.

Walter Simon
Fr, 06.11.2015, 18:00 - 22: 00 Uhr
Sa, 07.11.2015, 09:00 - 20: 00 Uhr
So, 08.11.2015, 09:00 - 12: 00 Uhr
1 Wochenende, 25 UStd
Brauerei im Landkreis Hildburghausen
310,00 € /330,00 €

Kurse in Burgdorf

Zeit für einen Ölwechsel in der Küche H 307 401

Falsche Fette machen krank. Das Wissen um die richtige Wahl natürlicher Fette und Öle leistet einen entscheidenden Beitrag zu geistiger und körperlicher Vitalität.

Aus wertvollen pflanzlichen Ölen, Nüssen und Samen bereiten wir köstliches Pesto, Saucen, Dips und Salatdressings zu. In hitzestabilem Kokosöl angebratenes knackiges Gemüse wird zu einem Geschmackserlebnis.

Bitte Schürze, Geschirrtücher und verschließbare Behälter mitbringen.

Die Lebensmittekosten werden im Kurs umgelegt.

Annette Blikslager
Do, 29.10.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Burgdorf, Prinzhornschule,
Im Langen Mühlenfeld 9, Küche
22,00 €

Antipasti mit Begleitung H 307 411

An diesem Abend werden die einfachen, klassischen Antipasti wie Möhren, Bohnen, Zwiebeln, Zucchini hergestellt, bei ausreichender Teilnehmerzahl auch etwas Aufwändigeres, wie z. B. die pochierte Thunfischrolle. Die Begleitung besteht aus einem Campari-Orangensaft-Cocktail zu Beginn (auch alkoholfrei!) und zum Abschluss eine Amaretto-Ricotta-Creme und einem frisch gebrühten Espresso mit selbst gemachten Mandelkeksen aus dem Piemont.

La dolce vita Italiana!

Melden Sie Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte an. Vegetarier + Kochanfänger bitte auch zu erkennen geben!

Bitte bringen Sie eine Schürze sowie 2 Geschirrhandtücher und Boxen für eventuelle Reste mit.

Die Lebensmittel- und Kopierkosten in Höhe von 12,00 € pro Person sind im Preis enthalten.

Kochen in der Lebenshilfe Burgdorf H 307 011

Für Bewohner und Bewohnerinnen der Lebenshilfe

Termine nach Absprache
Gerhild Niebuhr
Burgdorf, Lebenshilfe,
Lerchenstr. 10

Barbara Meiser
Mi, 14.10.2015, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Burgdorf, Prinzhornschule,
Im Langen Mühlenfeld 9, Küche
38,00 €

Deutschlandreise H 307 421

Kennen Sie einige Spezialitäten aus unseren 16 Bundesländern?

Dibbelabbes aus dem Saarland, Himmel und Erde aus Mecklenburg-Vorpommern, Herrgottscheißerle aus Baden-Württemberg (Schwaben), Schnüüsch aus Schleswig Holstein: Ich habe einiges zusammengesammelt; lassen Sie sich überraschen!

Melden Sie Allergien, und Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte an. Kochanfänger + Vegetarier bitte auch zu erkennen geben, denn gerade die regionale Küche kann recht deftig ausfallen!

Bitte bringen Sie eine Schürze sowie 2 Geschirrhandtücher und Boxen für eventuelle Reste mit.

Die Lebensmittel- und Kopierkosten in Höhe von 12,00 € pro Person sind im Preis enthalten.

Barbara Meiser
Mi, 11.11.2015, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Burgdorf, Prinzhornschule,
Im Langen Mühlenfeld 9, Küche
38,00 €

Kraut und Rüben H 307 431

Außergewöhnliches Gemüse modern interpretiert: Petersilienwurzel-Pastinaken-Suppe mit Garnelen, Rote-Bete-Suppe mit Walnusspesto, Steckrübenrösti mit Lachs und Kräuterdip, Rotkohlrouladen mit Dinkelfüllung, Steckrüben-Fruchtsalat mit Sahnedressing und einen kleinen Karottenkuchen mit Kirschschnaps zum Nachtisch, einfach lecker!!

Melden Sie Allergien, und Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte an. Kochanfänger + Vegetarier bitte auch zu erkennen geben, denn gerade die regionale Küche kann recht deftig ausfallen!

Bitte bringen Sie eine Schürze sowie 2 Geschirrhandtücher und Boxen für eventuelle Reste mit.

Die Lebensmittel- und Kopierkosten in Höhe von 12,00 € pro Person sind im Preis enthalten.

Barbara Meiser
Mo, 13.01.2016, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Burgdorf, Prinzhornschule,
Im Langen Mühlenfeld 9, Küche
38,00 €

Vegetarisch für Gäste H 307 441

Was mache ich nur, wenn sich Gäste angemeldet haben, die absolut kein Fleisch essen wollen/können?

Wir zaubern ein mehrgängiges Menü mit all den vegetarischen Köstlichkeiten von Herbst und Winter. Dazu gibt es Tipps für den Einkauf und Arbeitsablauf, damit Sie gemeinsam mit ihren Gästen genießen können, statt gestresst in der Küche zu stehen.

Bitte mitbringen: gute Laune, Geschirrtücher und Gefäße, um Kostproben mit nach Hause nehmen zu können.

Im Preis sind die Lebensmittelkosten enthalten.

Thea Thees
Di, 10.11.2015, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Burgdorf, Prinzhornschule,
Im Langen Mühlenfeld 9, Küche
32,00 €

Selbstgebackenes Brot - eine Köstlichkeit H 307 451

...deren Herstellung wir gemeinsam wiederbeleben wollen. Ich möchte Ihnen zeigen, wie leicht Brot selbst zu backen ist.

Am Freitagabend stellen wir den traditionellen Sauerteigansatz her, der über Nacht aufquillt und Bläschen wirft. Am Samstag, dem eigentlichen Backtag, backen wir gemeinsam verschiedene Brot- und Brötchensorten. Natürlich verwenden wir ausschließlich frisch gemahlenes Bio-Vollkornmehl. Sie werden von dem Backergebnis begeistert sein und diesen Genuss künftig zuhause für Ihre Lieben zubereiten!

Bitte bringen Sie, falls vorhanden, 2 Kastenbackformen, 2 große Schraubverschlussgläser, eine Schürze sowie 2 Geschirrhandtücher mit.

Die Lebensmittel - und Kopierkosten in Höhe von 11,00 € pro Person sind im Preis enthalten.

Elisabeth Fischer
Fr, 25.09.2015, 19:00 - 21: 00 Uhr
Sa, 26.09.2015,09:00 - 14: 00 Uhr
1 Wochenende, 10 UStd
Burgdorf, Prinzhornschule,
Im Langen Mühlenfeld 9, Küche
51,00 €

Männer unter sich - kochen spanisch H 307 461

Spanische Küche erfordert Kreativität, Teamgeist, Neugier und Liebe zum Detail. Für Männer genau das Richtige, um sich zu entfalten! Es wirkt wie Meditation und macht einem sogar lebendiger - so meine Erfahrungen in vergangenen Kochkursen. Wir werden mehrere einfache, schnelle und leckere Gerichte inklusive Vor- und Nachspeisen zaubern und genießen, dazu passende Weine probieren.

Que aprobeche!

Bringen Sie bitte zwei kleine Plastikbehälter für Kostproben mit.

Die Lebensmittelumlage von 14,00 € pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

Francisco Ruiz Diaz
Fr, 06.11.2015, 17:30 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Burgdorf, Prinzhornschule,
Im Langen Mühlenfeld 9, Küche
39,00 €

Mit Jugendlichen - lebendig und spanisch kochen H 307 471

Kochen muss Spaß machen, unkompliziert sein und schnell gehen... klar, toll schmecken und sogar gesund sein!

Mit Jugendlichen ab 16 will ich ein spanisches Erlebniskochen mit kreativen Speisen, Musik und Bildern veranstalten. Es wird „majestätisch" gespeist. Als Spanier freue ich mich auf eure Neugier und Kreativität im jugendlichen Team!

Bitte bringt zwei kleine Plastikschälchen für Kostproben mit.

Lebensmittelkosten von 10,00 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

Francisco Ruiz Diaz
Sa, 05.12.2015, 14:00 - 17:15
1 Nachmittag, 4 UStd
Burgdorf, Prinzhornschule,
Im Langen Mühlenfeld 9, Küche
31,00 €

Bunt, lecker und gesund H 307 481

Fünf Portionen vitalstoffreiches Obst und Gemüse am Tag - wie schaffe ich das bloß? Die Kunst, mit Phantasie und Kreativität aus dieser von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Menge von 600 g schmackhafte, schnelle Gerichte zu zaubern.

Lassen Sie sich von alltagstauglichen Rezepten verführen, die auch den Kindern schmecken, sich für die Lunchbox im Büro eignen, am Abend nicht schwer im Magen und am nächsten Morgen nicht auf den Hüften liegen.

Bitte Schürze, Geschirrtücher und verschließbare Behälter mitbringen.

Die Lebensmittekosten werden im Kurs umgelegt.

Annette Blikslager
Do, 19.11.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Burgdorf, Prinzhornschule,
Im Langen Mühlenfeld 9, Küche
22,00 €

Gesund im Säure-Basen-Gleichgewicht H 307 491

Wohlbefinden und strahlendes Aussehen - das klappt mit einer basischen Ernährungsweise hervorragend.

Fühlen Sie sich schlapp? Schmerzen die Gelenke? Vielerlei Beschwerden lassen sich auf eine Übersäuerung unseres Körpers zurückführen. Nicht nur Stress macht uns sauer, sondern auch der übermäßige Verzehr von Milch- und Fleischprodukten. Hier werden Rohkost zum Gedicht, Suppen zum wärmenden Seelentröster und Sie am Ende noch zum Salatfan.

Eine basische Ernährungsweise kann Ihr Leben ändern, ohne auf das Stück glückliches Fleisch, Fisch oder herzhaften Käse verzichten zu müssen.

Bitte Schürze, Geschirrtücher und verschließbare Behälter mitbringen.

Die Lebensmittekosten werden im Kurs umgelegt.

Annette Blikslager
Do, 14.01.2016, 18:30 - 21:45 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Burgdorf, Prinzhornschule,
Im Langen Mühlenfeld 9, Küche
22,00 €

Kurse in Isernhagen

Schlemmerküche 53 H 307 112

Freude am Kochen und am Probieren. Köstliche Rezepte und viele Anregungen bringen neuen Schwung in den Speiseplan - sowohl im Alltag als auch zu festlichen Anlässen.

Die Lebensmittelkosten werden pro Abend auf die Teilnehmer/innen umgelegt.

Adelheid Meck
dienstags, 29.09.2015 bis 17.11.2015,
18:30 - 21:30 Uhr
6 Abende, 24 UStd
Altwarmbüchen, Realschule,
Helleweg 1, Schulküche
89,00 €

Vegetarische Snacks und Fingerfood für den gemütlichen Winterabend H 307 122

Ein prasselndes Kaminfeuer und Kerzenlicht, ein Gläschen Wein dazu. Jetzt fehlt nur noch ein Gaumenschmeichler... aber vegetarisch soll es sein.

Wir wollen mal über Gemüsesticks und Dips hinaus uns kleine Kunstwerke zaubern, mit denen man sich selbst und Gäste verwöhnen kann. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: gute Laune, Geschirrtücher und Gefäße, um Kostproben mit nach Hause nehmen zu können.

Im Preis sind die Lebensmittelkosten enthalten.

Thea Thees
Mi, 14.10.2015, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Altwarmbüchen, Realschule,
Helleweg 1, Schulküche
33,00 €

Hinweis

Bitte beachten Sie den Kurs

Qualifizierung zur Integrationslotsin, zum Integrationslotsen

auf Seite 24.

Nähere Informationen:

Elke Vaihinger
(05132) 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de.

11 Wochen Gewichtsreduktion H 307 132

Essen mit Freude und Genuss statt Diätstress und Frust

Ganz nach diesem Motto kann dieser Kurs für Sie der Start auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht und einem unbeschwerteren, bewussteren Umgang mit Lebensmitteln sein. Wie sieht mein Essverhalten wirklich aus? Warum führen Diäten meistens zu mehr Gewicht? Wie kann ich gesund abnehmen, ohne dabei hungern zu müssen? Wir hinterfragen ungesunde Essgewohnheiten und ersetzen diese in kleinen Schritten durch neue, das Wohlbefinden steigernde Verhaltensweisen. Sie bekommen das nötige Wissen sowie Tipps an die Hand, um selbstverantwortlich und für Sie individuell die bestmöglichen Entscheidungen für einen gesünderen und „leichteren" Lebensstil treffen zu können.

Darüber hinaus wird in diesem Kurs grundlegendes Wissen zu Nährstoffen sowie Aspekten von Entspannung und Bewegung vermittelt und eine Nordic-Walking-Einführung gegeben.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, deren Übergewicht nicht medizinisch begründet ist (Diabetes, Stoffwechselkrankheit o.ä.), und die motiviert sind, eine ganzheitliche Umstellung ihrer Ess- und Lebensgewohnheiten hin zu einem gesünderen Leben in Angriff zu nehmen.

Nicole Kriescher
donnerstags, 07.01.2016 bis 07.04.2016, 18:00 - 20:30 Uhr
11 Abende, 33 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
147,00 €

Fisch 2 H 307 142

Heute wird es mal wieder maritim in der Schulküche, mit neuen Rezepten. Fisch als Aufstrich, in der Suppe, im Salat oder als Hauptgericht. Ich freue mich auf alle, denen es letztes Mal geschmeckt hat.

Melden Sie Allergien, und Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte an. Kochanfänger + Vegetarier bitte auch zu erkennen geben.

Bitte bringen Sie eine Schürze sowie 2 Geschirrhandtücher und Boxen für eventuelle Reste mit.

Die Lebensmittel- und Kopierkosten in Höhe von 18,00 € pro Person sind im Preis enthalten.

Barbara Meiser
Mo, 25.01.2016, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Altwarmbüchen, Realschule, Helleweg 1, Schulküche
44,00 €

Tapas H 307 152

Tapas werden in Spanien üblicherweise in Tapas-Bars und Bodegas serviert und dort im Stehen verzehrt. Jede Tapas-Bar besitzt dabei eine individuelle Auswahl an verschiedenen Tapas. Es wird meist Bier, Wein, Sherry, Wermut oder Portwein dazu getrunken. Wir wollen an diesem Abend ein paar leckere Tapas zubereiten, diese aber im Sitzen gemeinsam genießen.

Falls sie Alkohol dazu trinken möchten, sorgen Sie für einen sicheren Heimweg.

Melden Sie Allergien, und Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte an. Kochanfänger + Vegetarier bitte auch zu erkennen geben.

Bitte bringen Sie eine Schürze sowie 2 Geschirrhandtücher und Boxen für eventuelle Reste mit.

Die Lebensmittel- und Kopierkosten in Höhe von 12,00 € pro Person sind im Preis enthalten.

Barbara Meiser
Mo, 02.11.2015, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Altwarmbüchen, Realschule, Helleweg 1, Schulküche
38,00 €

Engelstube H 307 162

Kleine Geschenke aus der Küche, denn Weihnachten steht vor der Tür!

In diesem Kurs backen wir englische Lavendelkekse und provencalische Rosmarin-Vanille-Taler, mit denen Sie sich sicherlich aus der Masse der üblichen Weihnachtskekse herausheben werden. Süße Orangenmarmelade und ein Weihnachtsgelee mit Rotwein, hübsch verpackt und beschriftet, können zu Hause zum Verschenken noch rechtzeitig vor dem Fest vervielfältigt werden. Keksflaschen mit Anleitung zur Zubereitung sowie verschiedene Salz- und Zuckersorten werden natürlich auch nicht fehlen. Ein Weihnachtschutney sowie ein deftiger Eintopf - zur Stärkung - und eine feine Suppe zu Weihnachten runden den Abend in der Engelstube ab. Vielleicht ist auch noch Zeit, eine Wellnesstüte für die Kollegin/Freundin/Nachbarin herzustellen? Lassen Sie sich überraschen!

Sie benötigen 3 Gläser mit Schraubdeckelverschluss á 100 ml (0,50 €), 2 Reagenzgläser (0,80 €) mit Stopfen oder Schraubdeckel, sowie eine schöne Flasche mit weitem Hals (Weck ½ L. 1,60 €). Sie können diese auch am Abend bei der Dozentin erwerben; bitte möglichst 3 Wochen vorher anmelden!

Bitte bringen Sie eine Schürze sowie 2 Geschirrhandtücher und Boxen für eventuelle Suppenreste mit.

Die Lebensmittel-, und Kopierkosten, in Höhe von 12,00 €, sind im Preis enthalten. Hinzu kommen evtl. noch 5,00 € für Gläser + Bastelmaterial; bitte bringen Sie dafür Münzgeld mit. Danke.

Barbara Meiser
Mo, 16.11.2015, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Altwarmbüchen, Realschule, Helleweg 1, Schulküche
38,00 €

Den Sommer festhalten H 307 212

Mit Zitronen-Thymian-Suppe, einem ganz besonderen Tomatensalat und anderen Köstlichkeiten. Die Gäste schwärmen sich von einem Gericht zum anderen und schmelzen spätestens bei den Pfirsichen mit Ziegenfrischkäse vollends dahin.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrtücher und Behälter für die Leckereien mit.

Die Lebensmittelkosten werden im Kurs auf die Teilnehmer/innen umgelegt.

Daniela Angeli
Do, 24.09.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Altwarmbüchen, Realschule, Helleweg 1, Schulküche
24,00 €

Meinen Brei, den ess' ich gern H 307 222

Kochen für die Kleinsten

Was kommt nach der Babymilch?
Vom ersten Brei über die volle Kost in kindgerechter Darreichungsform spannen wir den Bogen bis zum ersten Essen am Familientisch. Schwerpunkt ist das Essen im zweiten Lebensjahr.

Soviel Theorie wie nötig und soviel Praxis wie möglich - wir kochen also auch gemeinsam - verhelfen Müttern, Vätern, Tageseltern, Großeltern und Pädagogen dazu, Kindern Lust und Geschmack an gesundem, leckerem Essen zu vermitteln. So können sie den Kindern eine optimale, stressfreie Grundlage für das ganze spätere Essverhalten legen!

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrtücher und Behälter für die Leckereien mit.

Die Lebensmittelkosten werden im Kurs auf die Teilnehmer/innen umgelegt.

Daniela Angeli
Mi, 30.09.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Altwarmbüchen, Realschule, Helleweg 1, Schulküche
24,00 €

Wärmendes Wintermenü H 307 232

Nach einem Spaziergang in eiskalter, klarer Luft hauchen uns die Kartoffel-Maronen-Suppe und das Steak mit Ofengemüse wieder Leben ein. Birnenauflauf mit Eis und Schokosauce lassen uns dahinschmelzen.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrtücher und Behälter für die Leckereien mit.

Die Lebensmittelkosten werden im Kurs auf die Teilnehmer/innen umgelegt.

Daniela Angeli
Mi, 13.01.2016, 18:30 - 21:45 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Altwarmbüchen, Realschule,
Helleweg 1, Schulküche
24,00 €

Beschwipste Küche 3 H 307 242

Für Anfänger und Fortgeschrittene in der Kunst, mit Prozenten zu kochen. Wein in der Suppe, Wermut und Portwein in der Sauce, Likör in der Schokomousse. Auch, wenn fast alles verkocht: kommen Sie heil und sicher nach Hause!

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrtücher und Behälter für die Leckereien mit.

Die Lebensmittelkosten werden im Kurs auf die Teilnehmer/innen umgelegt.

Daniela Angeli
Mi, 25.11.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Altwarmbüchen, Realschule,
Helleweg 1, Schulküche
24,00 €

Goldenes Herbstmenü H 307 252

Würzige Luft und goldene Sonne werden begleitet von Kürbis, Birne, Lauch und Pilzen. Krönender Abschluss: Holunderparfait mit Pflaumensauce.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrtücher und Behälter für die Leckereien mit.

Die Lebensmittelkosten werden im Kurs auf die Teilnehmer/innen umgelegt.

Daniela Angeli
Do, 12.11.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Altwarmbüchen, Realschule,
Helleweg 1, Schulküche
24,00 €

Weihnachten steht vor der Tür H 307 262

.....und wir sind bestens vorbereitet: Aprikosenplätzchen, Gewürzschnitten, Walnusstaler und Zimttrüffel gesellen sich als Neulinge zu den altbewährten Klassikern. Tolle Keksmischung!

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrtücher und Behälter für die Leckereien mit.

Die Lebensmittelkosten werden im Kurs auf die Teilnehmer/innen umgelegt.

Daniela Angeli
Do, 10.12.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Altwarmbüchen, Realschule,
Helleweg 1, Schulküche
24,00 €

Liebe geht durch den Magen H 307 272

Soul Cooking für Paare

Ein sinnlicher Kochabend für Paare mal ganz anders: Wir rühren und berühren. Heute wird unter anderem auch mit allen Sinnen gekocht, aber zwischendurch nähren wir auch unsere Seele. Kleine Achtsamkeitsübungen und schöne Wohltaten bringen Sie einander nah.

Lassen Sie sich überraschen vom Menü und dem, was zwischenmenschlich passiert!

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrtücher und Behälter für die Leckereien mit.

Die Lebensmittelkosten werden im Kurs auf die Teilnehmer/innen umgelegt.

Daniela Angeli
Mi, 09.12.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Altwarmbüchen, Realschule,
Helleweg 1, Schulküche
24,00 €

Chinesische Küche H 307 282

In China sagt man: Nahrungsmittel sind besser als Heilmittel. Das bedeutet, dass man, um gesund zu bleiben, auf die Struktur der Nahrungsmittel achtgeben soll. Die chinesische Küche ist bekannt für ihre Bekömmlichkeit, weil sie gesund und ausgewogen ist. Lernen Sie hier im Kurs zusammen mit anderen Leuten und viel Spaß, wie original chinesische Rezepte zubereitet werden, so dass Sie sie auch zu Hause problemlos nachkochen können. Neben den bekannten Gerichten wie bspw. gebratene Nudeln, Wan-Tan-Suppe oder Frühlingsrollen stehen auch Fleisch- oder Fisch- und auch vegetarische Speisen auf unserem Kochplan.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer und Gefäße für Kostproben mit.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von insgesamt 24,00 € pro Person sind im Preis enthalten.

Xin Schubert
Mi, 04.11.2015, 18:30 - 21:30 Uhr
Mi, 11.11.2015, 18:30 - 21:30 Uhr
Mi, 18.11.2015, 18:30 - 21:30 Uhr
3 Abende, 12 UStd
Altwarmbüchen, Realschule,
Helleweg 1, Schulküche
71,00 €

Verbindung von Qigong mit der traditionellen gesunden Küche Chinas H 307 292

Sie wollen mehr Vitalität, Sie wollen Ihren Geist und Körper in Einklang bringen? Dann sind Sie hier genau richtig. Die Verbindung der chinesischen Küche und Qigong ist dafür ideal.

In diesem Seminar erhalten Sie eine Einführung in Qigong (theoretisch und praktisch) und kochen anschließend jeweils gesunde traditionelle chinesische Gerichte.

Durch verschiedene Bewegungstechniken soll eine Reinigung von Körper und Geist stattfinden, unterstützt durch eine gezielte Ernährungsberatung, in der Sie nicht nur tolle chinesische Gerichte kochen, sondern auch Kenntnisse erhalten, wann und welche Nahrungsmittel für Körper und Geist wichtig sind.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer und Gefäße für Kostproben mit.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von insgesamt 16,00 € pro Person sind im Preis enthalten.

Xin Schubert
Sa, 23.01.2016, 09:00 - 21:30 Uhr
So, 24.01.2016, 09:00 - 21:30 Uhr
2 Tage, 14 UStd
Altwarmbüchen, Realschule,
Helleweg 1, Schulküche
70,00 €

Hinweis

Bitte beachten Sie folgenden Kurse:

Nein - deine Suppe ess‘ ich nicht

Wenn (Nicht)Essen zum Problem wird

Essstörungen in der Schule - was tun?

Workshop: Übergewicht - und nun?

auf Seite 82.

Kurse in Lehrte

Tapaskultur „andalusisch/maurisch“ H 307 303

Die Kurssprache ist überwiegend Spanisch.
Tapas sind herzhafte warme und kalte Häppchen, die der Spanier zu einem Glas Wein, Bier oder Sherry vor dem Essen einnimmt, um den ersten Hunger zu stillen. Wir werden mehrere Variationen zu einem Büffet zusammenstellen - selbstverständlich mit einer Überraschungsvor- und Nachspeise. Dazu gibt es eine Weinprobe mit Musik und einige Beiträge über die spanische Lebenskultur (früher und heute). Als spanischer Muttersprachler und begeisterter Amateurkoch macht es mir Freude, mit anderen Menschen die spanische Koch- und Esskultur lebendig zu machen.
Bringen Sie bitte zwei kleine Plastikschälchen mit für Kostproben.
Die Lebensmittelkosten sind im Preie enthalten.
Francisco Ruiz Diaz
Sa, 28.11.2015, 11:00 - 17: 00 Uhr
1 Tag, 7 UStd
Lehrte, Realschule,
Südstr. 3, Lehrküche
46,00 €

Sahne-Trüffel - auch zum Verschenken H 307 313

Zart und cremig - sie zergehen im Mund und sind eine Sünde für jede Figur: Trüffel.
Wir wollen viele verschiedene Sorten herstellen. Es ist ganz einfach! Freuen Sie sich auf den Genuss. Selbstgemachte Trüffel, nett verpackt, eignen sich auch gut zum Verschenken.
Bitte bringen Sie einen Spritzbeutel und zwei Tabletts oder Bleche für den Transport mit.
Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € sind im Preis enthalten.
Christa Meinecke
Fr, 11.12.2015, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte, Realschule,
Südstr. 3, Lehrküche
33,00 €

Santa´s best: Weihnachtskekse H 307 232

Weihnachtskekse kaufen kann jeder: Wir backen selber! Das Ergebnis ist einfach umwerfend. Die Küche zuhause bleibt sauber, dennoch haben Sie viele leckere, bunte, handgefertigte Weihnachtsplätzchen.
Bitte 2 Geschirrhandtücher und für den Nachhausetransport Keksdosen mitbringen.
Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € pro Person sind im Preis enthalten.
Christa Meinecke
Mo, 16.11.2015, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte, Realschule,
Südstr. 3, Lehrküche
33,00 €

Scharfe Teile H 307 333

Gemüse, Fisch und Fleisch scharf und würzig zubereitet, also nichts für allzu Zartbesaitete! Dazu rachenschonender Reis, Nudeln, Brot und ein Milchmixgetränk.
Melden Sie Allergien, und Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte an. Kochanfänger + Vegetarier bitte auch zu erkennen geben.Bitte bringen Sie eine Schürze sowie 2 Geschirrhandtücher und Boxen für eventuelle Reste mit.
Die Lebensmittel- und Kopierkosten in Höhe von 12,00 € pro Person sind im Preis enthalten.
Barbara Meiser
Mo, 21.09.2015, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte, Realschule,
Südstr. 3, Lehrküche
38,00 €

Marmelade H 307 343

Marmelade, Konfitüre, Chutney und Sandwiches

In diesem Kurs wollen wir leckere Konfitüren mit ungewöhnlichen Zusammensetzungen sowie Marmeladen und Chutneys herstellen, die auch zu Fisch, Fleisch, Käse und Kartoffeln lecker schmecken. Natürlich wollen wir nicht nur schnippeln und schnacken, sondern auch snacken, deshalb werden wir auch ein paar Sandwiches herstellen. Belegt mit Roastbeef oder roter Bete und Chilimayonnaise, so werden Sie gestärkt nach Hause fahren können.
Gläser mit Deckel können am Abend für 0,50 € / Stück. bei der Kursleitung erworben werden. Bitte bei der Anmeldung die Stückzahl angeben (möglichst 3 Wochen vor Beginn). Wir benötigen 6 Stück a 100 ml. Sie können aber auch gerne eigene Gläser mitbringen, mit einem Volumen bis 100 ml.
Melden Sie Allergien, und Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte an. Kochanfänger + Vegetarier bitte auch zu erkennen geben.Bitte bringen Sie eine Schürze sowie 2 Geschirrhandtücher und Boxen für eventuelle Reste mit.
Die Lebensmittel- und Kopierkosten in Höhe von 12,00 € pro Person sind im Preis enthalten. Evtl. kommen noch 3,00 € für Gläser hinzu, bitte dafür nur Münzgeld mitbringen. Danke.
Barbara Meiser
Do, 19.11.2015, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte, Realschule,
Südstr. 3, Lehrküche
38,00 €

Köstliche vegetarische Spezialitäten aus dem Ofen H 307 353

Aufläufe, Gratins, Quiche und co. Gerade in Herbst und Winter verlangt man nach deftiger, wärmender Kost. Der Vorteil: Die meisten Gerichte lassen sich so vorbereiten, dass man sich nach einer Wanderung im Kalten oder der Gartenarbeit schnell belohnen kann. Dabei werden Sie altbekannte Zutaten und Gerichte in neuem Gewand erleben.
Bitte mitbringen: gute Laune, Geschirrtücher und Gefäße, um Kostproben mit nach Hause nehmen zu können.
Im Preis sind die Lebensmittelkosten enthalten.
Thea Thees
Di, 12.01.2016, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte, Realschule,
Südstr. 3, Lehrküche
31,00 €

Hinweis

Bitte beachten Sie folgenden Kurse:

Nein - deine Suppe ess‘ ich nicht

Wenn (Nicht)Essen zum Problem wird

Essstörungen in der Schule - was tun?

Workshop: Übergewicht - und nun?

auf Seite 82.

Vegetarische Snacks und Fingerfood für den gemütlichen Winterabend H 307 363

Ein prasselndes Kaminfeuer und Kerzenlicht, ein Gläschen Wein dazu, jetzt fehlt nur noch ein Gaumenschmeichler... aber vegetarisch soll es sein. Wir wollen mal über Gemüsesticks und Dips hinaus uns kleine Kunstwerke zaubern, mit denen man sich selbst und Gäste verwöhnen kann. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: gute Laune, Geschirrtücher und Gefäße. um Kostproben mit nach Hause nehmen zu können.

Im Preis sind die Lebensmittelkosten enthalten.

Thea Thees
Di, 13.10.2015, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte, Realschule,
Südstr. 3, Lehrküche
33,00 €

Vegetarisch für Gäste H 307 373

Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 307 441, Seite 86

Thea Thees
Do, 05.11.2015, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte, Realschule,
Südstr. 3, Lehrküche
32,00 €

Chinesische Küche H 307 383

Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 307 282, Seite 89

Xin Schubert
Mi, 25.11.2015, 18:30 - 21:30 Uhr
Mi, 02.12.2015, 18:30 - 21:30 Uhr
Mi, 09.12.2015, 18:30 - 21:30 Uhr
3 Abende, 12 UStd
Lehrte, Realschule,
Südstr. 3, Lehrküche
71,00 €

Indonesische Reistafel H 307 393

Die indonesische Reistafel basiert auf Reis, zu dem mehrere schmackhafte Gemüse-, Fleisch-, Fisch-, und Eigerichte gereicht werden. In diesem Kurs erlernen Sie, wie man die typische indonesische Küche - eine Küche, die so aufregend und abwechslungsreich ist wie das Land selbst - zubereitet.

Bitte mitbringen: eigenes Messer, eine Schürze und 2 Geschirrhandtücher sowie 3 - 4 Behälter.

Mimi Rein
Mi, 04.11.15, 18:00 - 21:45
1 Abend, 5 UStd
Lehrte, Realschule, Südstr. 3,
Lehrküche
33,00 €

Kurse in Uetze

Feierabend: schmackhafte Gerichte schnell zaubern H 307 515

Nach einem langen Arbeitstag, endlich Feierabend - und jetzt noch kochen? Aber ja - und alle hungrigen Mäuler werden begeistert sein!

In diesem Kurs werden wir leckere Gerichte kochen, die schnell und einfach zuzubereiten sind. Egal ob Quiche, Suppe, leckere Soßen oder Auflauf - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Außerdem bietet die Jahreszeit eine Fülle von Gemüse- und Obstsorten, die frisch zubereitet jedes herbstliche Menü bereichern und zum kulinarischen Erlebnis werden lassen. Die Rezepte gibt's zum Nachkochen natürlich auch für zuhause mit.

Bitte mitbringen: 1 alkoholfreies Getränk, 2 Geschirrtücher, 3 - 4 Behälter für Kostproben.

Die Lebensmittelkosten von 10,00 € pro Person sind im Preis enthalten.

Patricia Hauser
Mi, 11.11.2015, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Uetze, Schulzentrum, Marktstr. 6,
Küche
31,00 €

Leckeres aus dem Wok H 307 525

Kochen im Wok liegt total im Trend. Wir bereiten leckere Gerichte im Wok zu, die nicht viel Zeit in Anspruch nehmen: mit Fleisch, Fisch oder auch vegetarisch. Wir kochen leichte Rezepte, die unterschiedlich zubereitet werden. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Anschließend probieren und genießen wir die Köstlichkeiten.

Bitte mitbringen: Wok (wenn vorhanden), 2 Geschirrtücher, 3 - 4 Behälter für Kostproben.

Die Lebensmittelkosten von 10,00 € pro Person sind im Preis enthalten.

Patricia Hauser
Di, 15.09.2015, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Uetze, Schulzentrum, Marktstr. 6,
Küche
31,00 €

Köstliches Weihnachtsmenü einfach zaubern H 307 535

Haben Sie die Nase voll, jedes Weihnachten stundenlang in der Küche zu stehen oder immer das Gleiche zu kochen? In diesem Kurs bereiten wir köstliche Gänge zu - Suppe, Salat, verschiedene Hauptgerichte, Dessert, Kuchen und/oder Gebäck. Die Gerichte sind einfach und leicht zuzubereiten und für den Gaumen ein Genuss - frisches Gemüse, Obst, Gewürze, Kräuter und überschaubare Kalorien. Hier ist für jeden Geschmack was dabei.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, 3 - 4 Behälter für Köstlichkeiten

Die Lebensmittelkosten von 11,00 € pro Person sind im Preis enthalten.

Patricia Hauser
Fr, 27.11.2015, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Uetze, Schulzentrum, Marktstr. 6,
Küche
36,00 €

Weihnachtsbäckerei für Eltern und Kinder H 307 545

In der Vorweihnachtszeit macht es sehr viel Spaß, selbst hergestellte Leckereien zu genießen. So stellt sich auch die Vorfreude auf Weihnachten ein. Wir backen viele leckere Kekssorten und auch ein oder zwei Weihnachtskuchen und probieren diese anschließend in gemütlicher Runde. Hier ist für jeden Geschmack und jeden Nascher etwas dabei.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Ausstechformen, Keksdosen

Die Lebensmittelkosten von 10,00 € pro Person und für 1 Kind sind im Preis enthalten.

Weitere Kinder bitte extra anmelden. Die Lebensmittelkosten erhöhen sich entsprechend.

Patricia Hauser
Fr, 11.12.2015, 15:00 - 18: 00 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Uetze, Schulzentrum, Marktstr. 6,
Küche
31,00 €

Köstliche vegetarische Spezialitäten aus dem Ofen H 307 555

Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 307 353, Seite 90

Thea Thees
Do, 14.01.2016, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Uetze, Schulzentrum, Marktstr. 6,
Küche
31,00 €

Ansprechpartner/innen

Elke Vahinger
Fachbereichsleitung
- Fremdsprachen

(05132) 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

Holger Buchmann
Fachbereichsleitung
- Integrationskurse
- Deutsch als Fremdsprache
- Alphabetisierung

(05132) 50 00 - 17
buchmann@vhs-ostkreis-hannover.de

Elisabeth Wirnsperger
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 25
wirnsperger@vhs-ostkreis-hannover.de

Sprachen sind mit uns nicht fremd.

Wegweiser

Bildungsurlaube 9
Sprachberatung:
- Fremdsprachen..... 92
- Deutsch als Fremdsprache ..92/94

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)..... 93
Deutsch - Integrationskurse..... 94
Alphabetisierung 95
Englisch..... 96
Französisch.....101
Italienisch..... 103
Spanisch 105
Andere Fremdsprachen..... 108

© vege - Fotolia.com

Sprachberatung

Die VHS Ostkreis Hannover bietet Fremdsprachenkurse für Teilnehmende mit unterschiedlichsten Eingangsvoraussetzungen an: Kurse für Lernende ohne und mit geringen Vorkenntnissen, für Fortgeschrittene und zur Wiederauffrischung vorhandener Kenntnisse.

Sollten Sie sich nicht sicher sein, welcher Kurs für Sie geeignet ist, nutzen Sie unbedingt unsere Sprachberatung. An den Beratungsterminen werden Sie von Kursleiterinnen und -leitern beraten, können einen kurzen Einstufungstest machen und sich direkt für einen Kurs anmelden.

Die Beratungen beginnen jeweils um 18:00 Uhr.

Sollten Sie an diesen Terminen verhindert sein, dann vereinbaren Sie bitte mit uns ein persönliches Beratungsgespräch.

Beratungstermine für Fremdsprachen

Mo, 31. August 2015
Lehrte, VHS-Gebäude,
Rathausplatz 2

Di, 01. September 2015
Sehnde, VHS-Räume
Peiner Str. 13

Mi, 02. September 2015
Burgdorf, VHS-Räume,
Bergstr. 4

Do, 03. September 2015
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23

Beratungstermine für „Deutsch als Fremdsprache“

Mo, 07.September 2015
Lehrte, VHS-Gebäude,
Rathausplatz 2

Mo, 07. September 2015
Altwarmbüchen,VHS-Gebäude,
Hannoversche Str .23

Di, 08.September 2015
Burgdorf, VHS-Räume,
Bergstr. 4

Di, 08.September 2015
Sehnde, VHS-Räume,
Peiner Straße 13

Mi, 09.September 2015
Uetze, VHS-Räume,
Burgdorfer Str. 15

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Das Kurssystem unseres Sprachangebotes richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Diese sechstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten eine Kursteilnehmerin, ein Kursteilnehmer in der jeweiligen Stufe erwirbt:

Dabei entsprichen die Stufen

A 1 und A 2 einer elementaren Sprachverwendung,
B 1 und B 2 einer selbstständigen Sprachverwendung,
C 1 und C 2 einer kompetenten Sprachverwendung.

Die folgenden Beschreibungen geben Ihnen Hinweise, welche Stufe für Sie geeignet ist.

Sprachniveau	Stufe des GER	Ziele
elementare Sprach-verwendung	A1 (Grundstufe)	Am *Ende* der Stufe A1 können Sie... *Hören:* einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen *Sprechen:* sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen *Lesen:* einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen (z.B. auf Schildern oder Plakaten) *Schreiben:* einfache Standardformulare ausfüllen (z.B. im Hotel)
	A2 (Grundstufe)	Am *Ende* der Stufe A2 können Sie... *Hören:* einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen *Sprechen:* kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen *Lesen:* kurze einfache Texte verstehen (z.B. Speisekarten, Anzeigen) *Schreiben:* kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
selbst-ständige Sprach-verwendung	B1 (Mittelstufe)	Am *Ende* der Stufe B1 können Sie... *Hören:* das Wesentliche verstehen, wenn langsam gesprochen wird *Sprechen:* in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen oder Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben *Lesen:* Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen *Schreiben:* persönliche Briefe
	B2 (Mittelstufe)	Am *Ende* der Stufe B2 können Sie... *Hören:* im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird *Sprechen:* sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten *Lesen:* Artikel / Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen *Schreiben:* detaillierte Texte schreiben (z.B. Aufsätze oder Berichte)
kompetente Sprach-verwendung	C1 (Oberstufe)	Am *Ende* der Stufe C1 können Sie... *Hören:* Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen *Sprechen:* sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken *Lesen:* komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen *Schreiben:* sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
	C2 (Oberstufe)	Am *Ende* der Stufe C2 können Sie... *Hören:* ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen *Sprechen:* sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen *Lesen:* jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen *Schreiben:* anspruchsvolle und komplexe Texte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Deutsch - Integrationskurse

Ansprechpartner/innen

Holger Buchmann
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 17
buchmann@vhs-ostkreis-hannover.de

Elisabeth Wirnsperger
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 25
wirnsperger@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Sprachberatung Deutsch als Fremdsprache

Die Kurse „Deutsch als Fremdsprache" bereiten auf die Prüfungen zum „Zertifikat Deutsch" (B1) und auf die Prüfungen des Goethe Instituts (B2 und C1) vor.

Eine Teilnahme an den Deutschkursen ist - auch nach Kursbeginn - nur nach einer Beratung möglich!

Beratungstermine (Beginn 18:00 Uhr):

Mo, 07.September 2015
Lehrte, VHS-Gebäude,
Rathausplatz 2

Mo, 07. September 2015
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str .23

Di, 08.September 2015
Burgdorf, VHS-Räume,
Bergstr. 4

Di, 08.September 2015
Sehnde, VHS-Räume,
Peiner Straße 13

Mi, 09.September 2015
Uetze, VHS-Räume,
Burgdorfer Str. 15

Integrationskurse

Die Volkshochschule führt in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Integrationskurse Deutsch gemäß dem Zuwanderungsgesetz der Bundesrepublik Deutschland durch.

Nähere Informationen: Seite 3

Deutsch als Fremdsprache H 404 012 (A1.1)

Für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Isabell Malek
dienstags, 15.09.2015 bis 26.01.2016,
18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
95,00 €

Deutsch als Fremdsprache H 404 013 (A1.1)

Für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Jutta Hemken
dienstags, 15.09.2015 bis 19.01.2016
18:30 - 20:00 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 2
107,00 €

Deutsch als Fremdsprache H 404 014 (A1.1)

Für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Kathrin Jürges
mittwochs, 16.09.2015 bis 27.01.2016,
09:00 - 11:30 Uhr
15 Abende, 45 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Seminarraum 1
140,00 €

Deutsch als Fremdsprache H 404 015 (A1.1)

Für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Maria Popkova-Schäfer
mittwochs, 16.09.2015 bis 27.01.2016,
18:30 - 20:00 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,
Seminarraum 1
95,00 €

Deutsch als Fremdsprache H 404 021 (A1.2)

Für Leute mit geringen Kenntnissen der deutschen Sprache (ca. 1 VHS-Semester).
Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2015 (Kursnr. G 404 021)
Juliane von Hinüber-Jin
donnerstags, 17.09.2015 bis 21.01.2016,
18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 1
95,00 €

Deutsch als Fremdsprache H 404 033 (A1.3)

Für Leute mit geringen Vorkenntnissen (2 Semester VHS).
Fortsetzung von G 404 023.
Tuula Leikkanen-Wrede
mittwochs, 16.09.2015 bis 27.01.2016,
18:30 - 20:00 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 2
95,00 €

Deutsch als Fremdsprache H 404 041 (A1.4)

Deutsch als Fremdsprache für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (3 Semester VHS)
Fortsetzung von G 404011.
Der Kurs findet montags und dienstags statt.
Tuula Leikkanen-Wrede
montags, ab 14.09.2015, 18:30 - 20:00 Uhr
im Seminarraum 2
dienstags, ab 15.09.2015, 19:10 - 20:40 Uhr
im Seminarraum 4
Letzer Termin: Di, 02.02.2016
30 Abende, 60 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
185,00 €

Deutsch als Zweitsprache H 404 053 (B2.1)

Deutsch als Fremdsprache mit dem Ziel, das Sprachniveau B2.1 zu erreichen.
Vorkenntnisse mindestens Niveau B1. Die B2-Deutschprüfung findet erst am Ende vom Kurs B2.2 statt!
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.
Ellen Werner
montags, ab 14.09.2015
mittwochs, ab 16.09.2015
Letzter Termin: Mo, 25.01.2016
Jeweils von 17:30 - 20:00 Uhr
30 Abende, 90 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 4
280,00 €

Lesen und Schreiben H 607 011

Lesen, Schreiben und Rechnen sind Fertigkeiten, die im Leben unabdingbar sind. Diese Kurse geben allen Menschen, die keine Gelegenheit hatten, ihre Muttersprache Deutsch schriftlich zu beherrschen, die Chance, dieses im Nachhinein zu lernen. Diese Alphabetisierungskurse wenden sich an Personen, die überhaupt nicht lesen und schreiben können, lesen, aber nicht schreiben können oder große Schwierigkeiten mit der Rechtschreibung haben. In kleinen Gruppen wird mit erfahrenen Kursleitungen ohne Druck und Angst gearbeitet.

Bitte Papier, Buntstifte, Stifte sowie Kopiergeld mitbringen.

Ein vertraulich geführtes Anfangsgespräch hilft, Fragen zu klären. Vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

Eva Hoffmann
donnerstags, 17.09.2015 bis 21.01.2016,
17:30 - 19:00 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, Behindertenhilfe Berkhöpen, Ortbruch 2
65,00 €

Lesen und Schreiben H 607 021

Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 607 011

Ein vertraulich geführtes Anfangsgespräch hilft, Fragen zu klären. Vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

Sabine Wilkending
mittwochs, 16.09.2015 bis 27.01.2016,
17:30 - 19:00 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, Behindertenhilfe Berkhöpen, Lerchenstr. 10
65,00 €

Politische Bildung: Qualifizierung zur Integrationslotsin, zum Integrationslotsen H 116 012

Der Zuzug von Flüchtlingen sowie Migrantinnen und Migranten nach Deutschland hat in der letzten Zeit deutlich zugenommen und wird aller Voraussicht nach weiter steigen. Dazu kommen Menschen aus dem Osten der Europäischen Union.

Neben einer Unterkunft sollen die Zugewanderten eine offene Willkommenskultur erfahren.

Dabei sind Kommunen und hauptamtlich mit Integration befasste Personen auf die Hilfe von Bürgerinnen und Bürgern angewiesen. Wir suchen engagierte Menschen, die bereit sind, Neuankömmlingen beim Start in die neue Umgebung zu begleiten, ihnen Unterstützung und Hilfe im Alltag anzubieten.

Was sollten Sie mitbringen?

- die Bereitschaft für eine freiwillige und ehrenamtliche Tätigkeit, etwas Zeit, Freude am Umgang mit Menschen,
- viel Verständnis und Toleranz.

Was bekommen Sie von uns?

Die Volkshochschule Ostkreis Hannover und die Gemeinde Isernhagen kooperieren bei der Qualifizierung für ehrenamtlich engagierte Personen zu Integrationslotsinnen bzw. Integrationslotsen.

Neben dem Faktenwissen geht es um die Vermittlung und Schulung von sozialen und kommunikativen Kompetenzen für interkulturelles Handeln. Weiterhin werden Sie in ein gut strukturiertes Netzwerk aus Expertinnen und Experten sowie Beratungsstellen eingebunden.

Das bietet Ihnen auch die Möglichkeit, sich mit anderen Lotsinnen und Lotsen auszutauschen.

Die Qualifizierung wird durch das Land Niedersachsen gefördert.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der VHS, Tel: (05132) 50 00 - 0.

Kursdaten:

Klaus-Dieter Fischer
Mi, 23.09.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
Mi, 30.09.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
Mi, 07.10.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
Sa, 10.10.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
Mi, 14.10.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
Mi, 04.11.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
Sa, 07.11.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
Mi, 11.11.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
Mi, 18.11.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
Sa, 21.11.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
Mi, 25.11.2015, 18:30 - 21:00 Uhr
Sa, 28.11.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
8 Abende und 4 Samstage, 48 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
25,00 €

Ansprechpartnerinnen

Elke Vaihinger
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

Elisabeth Wirnsperger
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 25
wirnsperger@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

© determined - Fotolia.com

Kurse in Burgdorf

Fairway (A1) H 406 021

Fairway 1, ab Lektion 13
Murat Erdogan
mittwochs, 16.09.2015 bis 16.12.2015,
18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 2
77,00 €

Faiway (A2) H 406 111

Fairway A2, ab Lektion 3 A
Neben dem Lehrbuch lesen wir kurze Lektüren.
Stefanie Rösler
montags, 14.09.2015 bis 25.01.2016,
10:00 - 11:30 Uhr
16 Vormittage, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 5
101,00 €

Hinweis

Die Stufe des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) ist i.d.R. in Klammern nach dem Kurstitel angegeben.

Fairway (A2) H 406 001

Fairway A2, ab Lektion 7 B
Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch lesen wir kurze Lektüren.
Stefanie Rösler
montags, 14.09.2015 bis 25.01.2016,
16:30 - 18:00 Uhr
16 Nachmittage, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 5
101,00 €

Fairway (A2) H 406 071

Fairway A2, ab Lektion 8 A
Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch lesen wir kurze Lektüren.
Stefanie Rösler
montags, 14.09.2015 bis 25.01.2016,
18:00 - 19:30 Uhr
16 Abende, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 5
101,00 €

Fairway (A2) H 406 081

Fairway A2, ab Lektion 6 B sowie kurze Lektüren.
Stefanie Rösler
montags, 14.09.2015 bis 25.01.2016,
19:30 - 21:00 Uhr
16 Abende, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 5
101,00 €

Refresher Course H 406 431

A New Start, A 2 New Edition, voraussichtlich ab Unit 4, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20034-6
Voraussetzungen: ca. 3 - 4 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse
Seit letzten Februar arbeiten wir daran, Ihre Kenntnisse der englischen Sprache hervorzuholen und zu reaktivieren. In diesem anschließenden Kurs werden Sie merken, wie schnell Sie Fortschritte machen. Sprechen und Verstehen im Alltag bleiben Schwerpunkt des Kurses. Grammatikfragen werden systematisch wiederholt

und gefestigt.
Nancy Hulek
mittwochs, 16.09.2015 bis 27.01.2016,
10:30 - 12:00 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 1
95,00 €

Refresher Course (B1) H 406 041

Material wird bekannt gegeben!
Voraussetzung 5 - 6 Jahre Schulenglisch.
Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen die Auffrischung der Grammatik und die mündliche Kommunikation.
Wiebke Brauer
mittwochs, 09.2015 bis 27.01.2016,
18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 1
95,00 €

Refresher Course (B1) H 406 031

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Voraussetzung sind 5 -6 Jahre Englisch.
Lynne Fritsch
donnerstags, 17.09.2015 bis 21.01.2016,
08:55 - 10:25 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 4
95,00 €

Refresher Course – Easy Conversation (B1) H 406 261

Material stellt die Kursleiterin gegen Kopierkosten zur Verfügung.
Voraussetzung sind 5 - 6 Jahre Englisch.
Auffrischung Ihrer Englischkenntnisse, leichte Konversation und einfache Texte.
Lynne Fritsch
donnerstags, 17.09.2015 bis 21.01.2016,
10:30 - 12:00 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 1
95,00 €

Easy Conversation (B1) H 406 171

A New Start B1, (alte Ausgabe), Lektion wird bekannt gegeben
Wiebke Brauer
montags, 14.09.2015 bis 25.01.2016,
09:00 - 10:30 Uhr
16 Vormittage, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 1
101,00 €

English without tears – Englisch ohne Leistungsdruck (B1) H 406 421

Material wird gegen Kopierkosten gestellt.
In diesem Kurs steht die „zwanglose" Unterhaltung auf Englisch im Vordergrund. Die Englischkenntnisse sollen mit zusätzlichem Material aufgefrischt, vertieft und erweitert werden. Wesentlich ist der Spaß an der Sprache!
Nancy Hulek
donnerstags, 17.09.2015 bis 21.01.2016,
08:55 - 10:25 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 1
95,00 €

Conversation (C1) H 406 061

Konversationskurs mit Material von der Kursleiterin und von Teilnehmenden.
Voraussetzung ca. 7 Jahre Englisch.
Material gegen Kopierkosten.
The course will be held in English!
Daily conversation beyond the level of small talk requires a certain routine in using basic grammatical structures and a range of vocabulary that helps to exchange your ideas with others. We will study different articles from news papers, but also train our understanding of spoken English, listening to CDs. Grammatical questions will be dealt with occasionally.
Wiebke Brauer
dienstags, 15.09.2015 bis, 26.01.2016,
18:30 - 20:00 Uhr
16 Abende, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 1
101,00 €

Advanced English: Conversation and more (C1 / C2) H 406 271

At least 8 years of English required! Material will be provided at cost.
Have fun speaking English at an advanced level and at the same time revise and expand your vocabulary and grammar skills! Active participation is expected.
Nancy Hulek
mittwochs, 16.09.2015 bis 27.01.2016,
09:00 - 10:30 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 1
95,00 €

Lehrbücher für Englisch

Fairway 1 A1
Klett, Bestellnr.: 501 460

Fairway 2 A2
Klett, Bestellnr.: 501 461

Fairway Refresher A2
Klett, Bestellnr. 501 470-1

A New Start Refresher A2 A2
Cornelsen, Bestellnr.: 61 663

Fairway Refresher B1
Klett, Bestellnr. 501 472-5

A New Start Refresher B1 B1
Cornelsen, Bestellnr.: 61 752

Fairway 3 B1
Klett, Bestellnr.: 501 462

Great A1 A1
Klett, Bestellnr. 501480

Great A2 A2
Klett, Bestellnr. 501482

Great B1 B1
Klett, Bestellnr. 501484

Spotlight Magazine
Spotlight Verlag

Bitte beachten Sie auch die Kursbeschreibungen. Dort werden ggf. spezielle Bücher genannt.

Spotlight (C1 / C2) H 406 401

Material will be provided at cost.
At least 8 years of English required!
What's happening in the English-speaking world? To find out, we're going to discuss articles from the monthly magazine Spotlight (Spotlight Verlag). At the same time we want to improve our fluency and have fun with English.
Nancy Hulek
donnerstags, 17.09.2015 bis 21.01.2016,
10:30 - 12:00 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 4
95,00 €

Kurse in Isernhagen

Englisch Für Anfänger/innen (A1) H 406 012

Fairway 1, ab Lektion 1

Sie haben so gut wie keine Kenntnisse der englischen Sprache, möchten aber zukünftig up-to-date sein und ein wenig mitreden können, dann besuchen Sie diesen Kurs. Gemeinsam finden wir den Einstieg in das Englische, lernen die ersten grundlegenden Wörter und Sätze, verlieren die Hemmschwelle des aktiven Redens und können bereits am Ende des Semesters erste kleine Konversationen führen.

Murat Erdogan
donnerstags, 17.09.2015 bis 17.12.2015,
19:30 - 21:00 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
77,00 €

Fairway (A2) H 406 002

Fairway 2, ab Lektion 2

Murat Erdogan
donnerstags, 17.09.2015 bis 17.12.2015,
18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
77,00 €

Refresher Course (A1 / A2) H 406 072

A new start, A 2 new edition, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20034-6

Voraussetzungen: ca. 3 - 4 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse

In diesem Wiederholungskurs werden wir Ihr vorhandenes aber leicht angestaubtes Wissen auffrischen, erweitern und vertiefen. Sprechen und Verstehen im Alltag bilden den Mittelpunkt des Kurses, indem Sie lernen, Ihre Ideen und Meinungen zu aktuellen und interessanten Themen im Austausch mit anderen auszudrücken. Grammatikfragen werden systematisch wiederholt und gefestigt. Das Ganze garniert mit Spaß und Freude und Ihrem erfolgreichen Wiedereinstieg in die englische Sprache steht nichts mehr im Wege.

Melanie Barrett
dienstags, 15.09.2015 bis 19.01.2016,
18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Altwarmbüchen, Schulzentrum,
Helleweg 1, Unterrichtsraum
95,00 €

Der besondere Kurs: English teatime (A2 / B1) H 406 202

Material and tea will be provided in class; the costs are included.

Easy conversation and more!

Come and join your teacher for a nice cup of tea and some biscuits in this afternoon class! You can meet people, talk about interesting topics, listen and read, learn new vocabulary and even study a bit of grammar. You will find all these things so much easier with a good "cuppa"!

Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

Claudia Kempf-Oldenburg
donnerstags, 24.09.2015 bis 03.12.2015,
16:30 - 18:00 Uhr
5 Nachmittage, 10 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
42,00 €

Easy Conversation (B1) H 406 132

Material will be provided at cost.

Nowadays it seems unthinkable not to speak English. Even if you aren't a member of the working world any more you are daily confronted with this global language. In an atmosphere free of stress we will read and discuss everyday topics, train our understanding of English as spoken in different parts of the world and, if you wish, also do some short stories.

Marie-Luise Sendzik
dienstags, 15.09.2015 bis 12.01.2016,
10:45 - 12:15 Uhr
14 Vormittage, 28 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
89,00 €

Easy Conversation (B1) H 406 082

Material will be provided at cost.

Easy Conversation course based on every day life situations, short stories, topics to discuss and a quiz to start off with. We have conversations, discussions, do some projects and will learn along the way.

Susannah Sibbertsen
donnerstags, 17.09.2015 bis 21.01.2016,
10:00 - 11:30 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Isernhagen, Begegnungsstätte
Kirchhorst, Schulweg 3
95,00 €

Conversation (B1 / B2) H 406 122

Im Mittelpunkt des Kurses ist die mündliche Kommunikationsfähigkeit mit den Schwerpunkten Hörverstehen und Sprechen. Wir arbeiten an einem breiten Spektrum sprachlicher Mittel, um interessante Themen und Standpunkte zu verstehen und darüber zu sprechen. Ein neues Lehrwerk wird nach Absprache zu Beginn des Semesters eingeführt, das uns auch die kulturelle Vielfalt der englischsprachigen Welt zeigt. Ergänzt wird die Arbeit mit dem Lehrwerk durch aktuelle Zeitungsartikel aus Spotlight und Read On, sowie Kurzgeschichten und Filmausschnitte. Grammatik wird nach Bedarf in mündlichen und schriftlichen Übungen wiederholt und geübt.

Christa Klie
mittwochs, 16.09.2015 bis 27.01.2016,
17:45 - 19:15 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
95,00 €

25 € Treueprämie

Sie können eine Gutschrift über 25 € erhalten, wenn Sie Stammteilnehmer/in der VHS Ostkreis Hannover sind.

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

Let's talk English – Conversation (B2) H 406 172

Material will be provided at cost.
You have realized that English has become a global language, you not only come across abroad but nearly everywhere and every day. Expanding your vocabulary dealing with current topics of social and political life will make you fit for conversation wherever you meet with English speaking people. We may also read literary texts if you wish to do so.
Marie-Luise Sendzik
montags, 14.09.2015 bis 11.01.2016,
10:00 - 11:30 Uhr
14 Vormittage, 28 UStd
Isernhagen N.B., Buhrsche Stiftung,
Am Ortfelde 74
89,00 €

Practising Everyday English (B2) H 406 182

The participants will be advised of any material at the beginning of the course.
This course aims to improve your speaking ability so that you can use your English confidently in everyday situations. Short stories, newspaper articles and topics of common interest will lead to interesting discussions.
Wiebke Brauer
mittwochs, 16.09.2015 bis 27.01.2016,
09:45 - 11:15 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Isernhagen N.B.,Am Ortfelde 71,
Feuerwehrhaus, , Gruppenraum
100,00 €

Kurse in Lehrte

Englisch für Anfänger/innen H 406 013

Great A1, ab Lektion 1
Sie haben so gut wie keine Kenntnisse der englischen Sprache, möchten aber zukünftig up-to-date sein und ein wenig mitreden können, dann besuchen Sie diesen Kurs. Gemeinsam finden wir den Einstieg in das Englische, lernen die ersten grundlegenden Wörter und Sätze, verlieren die Hemmschwelle des aktiven Redens und können bereits am Ende des Semesters erste kleine Konversationen führen.
Shana Rühling
dienstags, 15.09.2015 bis 19.01.2016,
17:30 - 19:00 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3
95,00 € (

Fairway am Wochenende H 406 033

Fairway 1, ab Lektion 4
Im letzten Semester haben wir an 4 Wochenenden unsere Kenntnisse der englischen Sprache erweitert; daran schließen wir an weiteren 4 Wochenenden an.
Murat Erdogan
Sa, 07.11.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
So, 08.11.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
Sa, 14.11.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
So, 15.11.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
Sa, 21.11.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
So, 22.11.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
Sa, 28.11.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
So, 29.11.2015, 10:00 - 13:00 Uhr
4 Wochenenden, 32 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3
101,00 €

Englisch (A1) H 406 303

Great A1, ab Lektion 4 A
Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses vom Frühjahrssemester 2015. Wir festigen das bereits Erlernte und arbeiten weiter. Der Spaß und die Freude, die englische Sprache auszuprobieren, bleiben dabei erhalten.
Sandra Anunciação-Göbert
montags, 14.09.2015 bis 21.12.2015,
18:00 - 19:30 Uhr
13 Abende, 26 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3
83,00 €

Bildungsurlaub: English Refresher Course 1 (A2)

(H 406 973)

Bildungsurlaub: English Refresher Course 2 (B1)

(H 406 963)

Die ausführlichen Angaben zu den Bildungsurlauben finden Sie auf Seite 8.

Fairway (A2) H 406 023

Fairway 2, ab Lektion 5
Rebecca Jauss
montags, 14.09.2015 bis 21.12.2015,
17:30 - 19:00 Uhr
13 Abende, 26 UStd
Lehrte, Gymnasium,
Burgdorfer Str. 16
83,00 €

Fairway (B1) H 406 123

Fairway 3, ab Lektion 7
Rebecca Jauss
dienstags, 15.09.2015 bis 22.12.2015,
09:00 - 10:30 Uhr
13 Vormittage, 26 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3
83,00 €

Fairway (B1) H 406 053

Fairway 3 B1, ab Unit 11
Rebecca Jauss
montags, 14.09.2015 bis 21.12.2015,
19:00 - 20:30 Uhr
13 Abende, 26 UStd
Lehrte, Gymnasium,
Burgdorfer Str. 16
83,00 €

Great (B1) H 406 103

Great B1, ab Lektion 5
Virginia Penrose
mittwochs, 16.09.2015 bis 27.01.2016,
18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Lehrte, Gymnasium,
Burgdorfer Str. 16
95,00 €

English for Fun (B1) H 406 173

Für das Material, das vom Kursleiter zur Verfügung gestellt wird, ist ein pauschaler Kopierbeitrag von 5,00 € zu entrichten.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die entweder 6 Jahre Englisch in der Schule gelernt haben oder die sich am Ziel von B1 sehen. Das Material setzt sich aus den Lektüren aktueller Zeitungs- und TV-Reportagen sowie aus Audiodateien zusammen. Vor allem soll so oft wie möglich selbst gesprochen werden.

Klaus-Dieter Fischer
montags, 14.09.2015 bis 25.01.2016,
17:30 - 19:00 Uhr
16 Abende, 32 UStd
Lehrte, Gymnasium,
Burgdorfer Str. 16
101,00 €

English for Fun (B1) H 406 233

Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 406 173

Klaus-Dieter Fischer
donnerstags, 17.09.2015 bis 21.01.2016,
17:30 - 19:00 Uhr
15 Abende, 32 UStd
Lehrte, Gymnasium,
Burgdorfer Str. 16
101,00 €

Refresher Course (A1 / A2) H 406 373

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.
Voraussetzung sind 3 - 4 Jahre Englisch.

Lynne Fritsch
mittwochs, 16.09.2015 bis 16.12.2015,
10:45 - 12:15 Uhr
12 Vormittage, 24 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
77,00 €

Refresher Course (A2) H 406 213

A new start, A 2 new edition, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20034-6
Voraussetzungen: ca. 3-4 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse.

In diesem Wiederholungskurs werden wir Ihr vorhandenes aber leicht angestaubtes Wissen auffrischen, erweitern und vertiefen. Sprechen und Verstehen im Alltag bilden den Mittelpunkt des Kurses, indem Sie lernen, Ihre Ideen und Meinungen zu aktuellen und interessanten Themen im Austausch mit anderen auszudrücken. Grammatikfragen werden systematisch wiederholt und gefestigt. Das Ganze garniert mit Spass und Freude und Ihrem erfolgreichen Wiedereinstieg in die englische Sprache steht nichts mehr im Wege.

Shana Rühling
dienstags, 15.09.2015 bis 19.01.2016,
19:15 - 20:45 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3
95,00 €

Refresher Course (B1) H 406 073

Voraussetzung sind 5 - 6 Jahre Englisch.
Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

Lynne Fritsch
mittwochs, 16.09.2015 bis 16.12.2015,
09:00 - 10:30 Uhr
12 Vormittage, 24 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
77,00 €

Refresher Course (B1) H 406 003

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben. Voraussetzung sind 5 - 6 Jahre Englisch.

Lynne Fritsch
mittwochs, 16.09.2015 bis 27.01.2016,
19:00 - 20:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
95,00 €

It´s Englishtime! Conversation Course (B1) H 406 353

English unlimited B1+ , Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539915-0

You want to talk as much English as possible, expand your vocabulary and revise grammar as it comes up! Why don`t you join us? We use a course book, discuss articles from the magazine "Spotlight", read short stories, lyrics and have fun.

Christina Behrens
dienstags, 15.09.2015 bis 19.01.2016,
18:30 - 20:00 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Lehrte, Gymnasium,
Burgdorfer Str. 16
95,00 €

Speak up! (B2) H 406 553

Conversation course with homemade material (adapted from books, lyrics, newspaper articles etc.) to be paid directly to the teacher!
About 7 years of English required

Sandra Anunciação-Göbert
montags, 14.09.2015 bis 21.12.2015,
08:45 - 10:15 Uhr
13 Vormittage, 26 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3
83,00 €

Der besondere Kurs: Kino aus Großbritannien – ein Film an zwei Abenden H 406 383

Lynne Fritsch
Mi, 11.11.2015, 19:00 - 20:30 Uhr
Mi, 18.11.2015 19:00 - 20:30 Uhr
2 Abende, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
17,00 €

Kurse in Sehnde

Refresher Course (A2) H 406 084

Fairway Refresher A2, Lektion wird bekannt gegeben

Der Wiedereinstieg ist gemacht! In diesem Folgekurs festigen wir unsere aufgefrischten Kenntnisse, erweitern und ergänzen sie durch Lektüre von mittelschweren Texten und Hörverstehen von Alltagsdialogen. Vor allem soll viel gesprochen werden und dadurch etwaige Hemmungen, sich frei zu äußern, überwunden werden.

Dr. Regina Runge-Beneke
montags, 14.09.2015 bis 25.01.2016,
19:30 - 21:00 Uhr
16 Abende, 32 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Seminarraum 1
101,00 € (erm.: 77,00 €)

Let's talk English (B2) H 406 444

Material is provided in class.

In this conversation class, the topics we discuss range from aspects of everyday life to current news topics, social issues, literary texts, films etc. Though the level is fairly advanced, participation mainly depends on a willingness to communicate and listen, not so much on linguistic accuracy, though we, occasionally, also discuss language aspects like grammar and vocabulary.

Patricia Buchtmann
mittwochs, 16.09.2015 bis 27.01.2016,
19:30 - 21:00 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Seminarraum 1
95,00 €

Ansprechpartnerinnen

Elke Vaihinger
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

Elisabeth Wirnsperger
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 25
wirnsperger@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

© okalinichenko - Fotolia.com

Kurse in Burgdorf

Voyages (A1) H 408 021

Voyages 1, ab Lektion 3

Die ersten sprachlichen Gehversuche im Französischen haben wir nun hinter uns und wir machen im zweiten Semester ganz ohne Stress und Leistungsdruck, dafür aber mit Spaß und ganz entspannt weiter. Wir wiederholen das Gelernte und erweitern unsere Kenntnisse und Fähigkeiten.
Ramdane Rahmouni
mittwochs, 16.09.2015 bis 27.01.2016,
18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 4
95,00 €

Voyages (A1) H 408 011

Voyages 1, voraussichtlich ab Lektion 8.

Astrid Le Loup
freitags, 04.09.2015 bis 22.01.2016,
17:30 - 19:00 Uhr
14 Abende, 28 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 4
89,00 €

Voyages (A2) H 408 001

Voyages 2, ab Lektion 6

Ramdane Rahmouni
dienstags, 15.09.2015 bis 19.01.2016,
17:30 - 19:00 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 4
95,00 €

Französisch Auffrischung (A2) H 408 041

Voyages Neu A 2, ab Lektion 3.

Mit viel Spaß und Freude arbeiten wir in diesem Fortsetzungskurs daran, unsere passiv vorhandenen Kenntnisse wieder zu reaktivieren und in das aktive Französischsprechen einzubauen.
Ramdane Rahmouni
montags, 14.09.2015 bis 18.01.2016,
18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 1
95,00 €

Hinweis

Die Stufe des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) ist i.d.R. in Klammern nach dem Kurstitel angegeben.

Lehrbücher für Französisch

Voyages 1 A1
Klett, Bestellnr.: 529 202

Voyages 2 A2
Klett, Bestellnr.: 529 204

Voyages 3 B1
Klett, Bestellnr.: 529 280

Bitte beachten Sie auch die Kursbeschreibungen. Dort werden ggf. spezielle Bücher genannt.

Voyages 3 (B1) H 408 051

Voyages 3, B1

Vous avez déjà quelques notions de français. Ce cours vous permet de perfectionner vos connaissances et d'enrichir votre vocabulaire.

Barbara Jonczyk
mittwochs, 16.09.2015 bis 27.01.2016,
16:00 - 17:30 Uhr
15 Nachmittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 1
95,00 €

Parlons français! (B1) H 408 071

Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 408081

Barbara Jonczyk
dienstags, 15.09.2015 bis 26.01.2016,
15:00 - 16:30 Uhr
16 Nachmittage, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 1
113,00 €

Cours de Conversation (B1) H 408 161

Das Arbeitsmaterial wird am ersten Kurstag festgelegt.
Für Teilnehmer/innen mit guten Französischkenntnissen, ca. 5 Jahre Unterricht.
Der Kurs findet nicht am 04.11.2015 statt.

Marie-José Ehresmann
mittwochs, 16.09.2015 bis 27.01.2016,
09:00 - 10:30 Uhr
14 Vormittage, 28 UStd
Ehlershausen, Feuerwache
89,00 €

Cours de Conversation (B1) H 408 261

Revue de la Presse (Eilers und Schünemann) et Ecoute (Spotlight Verlag).

Conversation de tous les jours, chansons, exercices de grammaire et de vocabulaire, étude de la presse et de textes littéraires.

Françoise Buhmann
montags, 14.09.2015, bis 11.01.2016,
09:00 - 10:30 Uhr
12 Vormittage, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 4
77,00 €

Kurse in Isernhagen

Französisch für Anfänger/innen H 408 012

Lehrbuch wird am ersten Abend bekanntgegeben.

Sans souci - ohne Sorgen und ohne Leistungsdruck, dafür mit Spaß und Freude wollen wir uns in diesem Kurs gemeinsam die ersten französischen Wörter und Redewendungen erarbeiten, damit Sie beim nächsten Aufenthalt in einem französischsprachigen Land die ersten sprachlichen Erfolge erzielen können. Also nur Mut, und es kann losgehen!

Ramdane Rahmouni
donnerstags, 17.09.2015 bis 21.01.2016,
18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
95,00 €

Bon courage – Auffrischungskurs (B1) H 408 042

Reprise, Hueber Verlag, Best.Nr.: 003259,
Im Kurs wird überwiegend französisch gesprochen. Voraussetzung Grundkenntnisse Niveau B1.

Ein Auffrischungs- und Aufbaukurs für alle, die sich nach längerer Pause wieder an die französische Sprache heranwagen wollen. Auf der Grundlage des Lehrwerks Reprise reaktivieren und erweitern wir Ihren Wortschatz, Ihre Grammatikkenntnisse und Ihr Sprechvermögen.

Bon courage - Nur Mut!

Gilles Marquis
donnerstags, 17.09.2015 bis 21.01.2016,
10:45 - 12:15 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
95,00 €

Cours de Conversation (B1) H 408 052

Voraussetzung ca. 5 Jahre Französisch

Thèmes actuels de la presse, histoires courtes, exercises de grammaire etc.

Anne-Marie Kaiser
mittwochs, 16.09.2015 bis 16.12.2015,
19:30 - 21:00 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
77,00 €

Kurse in Lehrte

Französisch für Anfänger/innen H 408 013

Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekanntgegeben.

Sans souci - ohne Sorgen und ohne Leistungsdruck, dafür mit Spass und Freude wollen wir uns in diesem Kurs gemeinsam die ersten französischen Wörter und Redewendungen erarbeiten, damit Sie beim nächsten Aufenthalt in einem französischsprachigen Land die ersten sprachlichen Erfolge erzielen können. Also nur Mut und es kann losgehen!

Claire Deseke
dienstags, 15.09.2015 bis 19.01.2016,
10:45 - 12:15 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 4
95,00 €

Voyages 1 H 408 003

Voyages 1 neu, voraussichtlich ab Lektion 9

Die ersten sprachlichen Gehversuche haben wir nun hinter uns. Im dritten Semester wollen wir das bereits Gelernte festigen und mit Neuem erweitern.

Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Claire Deseke
dienstags, 15.09.2015 bis 19.01.2016,
09:00 - 10:30 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 4
95,00 €

Ansprechpartnerinnen

Elke Vaihinger
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

Elisabeth Wirnsperger
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 25
wirnsperger@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Kurse in Burgdorf

Italienisch für Anfänger/innen H 409 021

Insieme, Kurs- und Arbeitsbuch Bd. 1
Die italienische Speisekarte versteht man inzwischen problemlos, aber können Sie auch in Italien im Restaurant richtig bestellen und nicht nur mit dem Finger auf die Karte zeigen?

In diesem Seminar erlernen Sie mit viel Spaß und ohne Druck die ersten wichtigen Vokabeln und Redewendungen. So können Sie in Italien sprachlich viele Situationen meistern.
Riccardo Nanini
dienstags, 15.09.2015 bis 26.01.2016,
18:00 - 19:30 Uhr
16 Abende, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 5
101,00 €

Corso Italiano (A1) H 409 001

Insieme A1, voraussichtlich ab Lektion 8/9
Einfach in Italien überleben! Mit Grammatik, Texten, Spaß und viel Humor lernen wir mit der Sprache und den „Italiani" umzugehen!
Lisa Puddu Geisler
montags, 12.10.2015 bis 18.01.2016,
19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 4
65,00 €

Tutti Insieme (A1) H 409 101

Insieme A1, voraussichtlich ab Lektion 11
Lisa Puddu Geisler
donnerstags, 17.09.2015 bis 03.12.2015,
18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 4
65,00 €

Insieme (A2) H 409 011

Insieme 2, Cornelsen Verlag, voraussichtlich ab Lektion 3
Im Vordergrund wird die „zwanglose" Unterhaltung auf Italienisch stehen! Daneben arbeiten wir mit Liedern, Gedichten und mit allem Aktuellen, was in Italien passiert.
Lisa Puddu Geisler
mittwochs, 16.09.2015 bis 02.12.2015,
18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 3
65,00 €

Parliamo Italiano (B1) H 409 311

Ziel dieses Kurses ist die Konversation über aktuelle Themen (mit Hilfe von Lektüren), die Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatik. Gute Kenntnisse der italienischen Sprache sind erforderlich. Wenn Sie dann auch noch Lust haben, eine fröhliche Gruppe und wahre Tifosi d'Italia kennenzulernen, sollten Sie sich anmelden!
Lisa Puddu Geisler
dienstags, 15.09.2015 bis 01.12.2015,
18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 3
65,00 €

Kurse in Isernhagen

Italienisch für Anfänger/innen H 409 022

Insieme, Kurs- und Arbeitsbuch, Bd . 1
Sie lieben Italien, seine Menschen und Kulturschätze, seine köstliche Küche? Und was ist mit der Sprache? In diesem Kurs für Leute ohne Vorkenntnisse können Sie ausprobieren, ob Ihnen das Italienische liegt und Spaß macht. In einer stressfreien Atmosphäre wollen wir uns gemeinsam einige grundlegende Begriffe und Redewendungen erarbeiten, anhand derer Sie erste sprachliche, selbstständige Versuche in Italien erleben werden. Mit Elan und voller Selbstvertrauen können Sie unbeschwert ohne sprachlichen Hemmnisse Ihren Italienurlaub genießen.
Marco Benincasa
donnerstags, 17.09.2015 bis 21.01.2016,
19:30 - 21:00 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
95,00 €

Lehrbücher für Italienisch

Insieme A1 — A1
Cornelsen Verlag
ISBN 978-3-06-020157-0

Bitte beachten Sie auch die Kursbeschreibungen. Dort werden ggf. spezielle Bücher genannt.

Insieme — H 409 012

Insieme A1, ab Lektion 8

Im dritten Semester wollen wir das bereits Gelernte festigen und mit Neuem erweitern. Das aktive Sprechen steht im Mittelpunkt des Kurses und wir werden wieder sehr viel Freude und Spaß dabei haben!

Neue Teilnehmer/innen mit einigen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Marco Benincasa
donnerstags, 17.09.2015 bis 21.01.2016,
18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
95,00 €

Konversation (B1) — H 409 082

Kein Lehrbuch, Material wird im Kurs abgesprochen

Conversazione su temi d'attualità e cultura, approfondimenti grammaticali.

Giuliano Perotti
dienstags, 15.09.2015 bis 19.01.2016,
18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
95,00 €

Konversation (B1) — H 409 092

Appuntamenti settimanali di conversazione in lingua italiana. Testi d'attualità e letteratura, argomenti di vario interesse e di cultura saranno affrontati con i partecipanti, sollecitati a dare la loro personale interpretazione.

Giuliano Perotti
mittwochs, 16.09.2015 bis 27.01.2016,
08:55 - 10:25 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Isernhagen N.B. Jugendtreff
„Neddenstiftung“, Am Ortfelde 71
95,00 €

Kurse in Lehrte

Italienisch für Anfänger/innen — H 409 103

Insieme, Kurs- und Arbeitsbuch, Bd. 1

Die italienische Speisekarte versteht man inzwischen problemlos, aber können Sie auch in Italien im Restaurant richtig bestellen und nicht nur mit dem Finger auf die Karte zeigen?

In diesem Seminar erlernen Sie mit viel Spaß und ohne Druck die ersten wichtigen Vokabeln und Redewendungen. So können Sie in Italien sprachlich viele Situationen meistern.

Giusy Parrino
donnerstags, 17.09.2015 bis 14.01.2016,
10:45 - 12:15 Uhr
14 Vormittage, 28 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
89,00 €

Italienischwoche im September 2015 — H 409 003

Material wird gegen Kopierkosten von der Kursleiterin gestellt.

Wir sind eine aufgeweckte Gruppe von Italien- und Italienischfans, haben bereits den ersten Band des Lehrwerkes Insieme durchgearbeitet und wollen uns jetzt verstärkt dem aktiven Sprechen widmen. Mit verschiedenen Materialien wie Kurzgeschichten und aktuellen Texten erweitern wir das Vokabular und greifen ausgewählte Grammatikfragen auf. Das gemeinsame Lernen macht uns großen Spaß und wir heißen neue Tifosi herzlich willkommen.

Luisa Dall'Asta
Mo, 21.09.2015, bis Do, 24.09.2015,
täglich jeweils von 09:30 - 12:30 Uhr
4 Vormittage, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 4
53,00 €

Italienischwoche im November 2015 — H 409 013

Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 409 003

Luisa Dall'Asta
Mo, 16.11.2015, bis Do, 19.11.2015,
täglich jeweils von 09:30 - 12:30 Uhr
4 Vormittage, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 4
53,00 €

Italienischwoche im Januar 2016 — H 409 023

Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 409 003

Luisa Dall'Asta
Mo, 18.01.2016, bis Do, 21.01.16,
täglich jeweils von 09:30 - 12:30 Uhr
4 Vormittage, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 4
53,00 €

Gruppo Italiano (B1) — H 409 133

Sie wollen Ihre Italienischkenntnisse auffrischen und die grammatikalischen Grundlagen wiederholen? Es soll aber auch Spaß machen? Dieser Kurs ist richtig für Sie! Mit Hilfe von Kurzgeschichten und literarischen Texten werden wir lesen, verstehen, grammatikalische Probleme erklären und natürlich sehr viel sprechen!

Leonarda Del Nobile
freitags, 18.09.2015 bis 22.01.2016,
09:20 - 10:50 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 4
95,00 €

Der besondere Kurs: antipasti di altri modi — H 409 111

Gli antipasti italiani sono moltissimi e vari e vogliamo preparare antipasti conosciuti come caprese o vitello tonnato, ma anche quelli che sono meno conosciuti come melanzane alla parmigiana o carciofi ripieni. Naturalmente non mancherà la bruschetta da gustare con un buon bicchiere di vino. Forse alla fine il dessert sarà una sorpresa.
Una volta al mese ci incontriamo per questo corso culinario e simpatico cercando di parlare italiano.

Se parlate un po´d´ítaliano siete benvenuti al corso.

Bitte mitbringen: 1 Schürze, 1 Küchenmesser, 2 Geschirrtücher, 3 - 4 Behälter für Kostproben für zuhause.

Die Lebensmittelkosten werden nach Verbrauch nach jedem Kursnachmittag bei der Kursleiterin direkt bezahlt.

Luisa Dall'Asta
freitags, 18.09.2015 bis 11.12.2015,
16:00 - 20:00 Uhr
4 Nachmittage, 24 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 4
87,00 €

Ansprechpartnerinnen

Elke Vaihinger
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

Elisabeth Wirnsperger
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 25
wirnsperger@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

© michijahn - Fotolia.com

Lehrbücher für Spanisch

Con Gusto A1
Klett, Bestellnr: 514 980

Con Gusto A2
Klett, Bestellnr: 514 990

Con Gusto B1
Klett, ISBN 978-3-12-515010-2

Abanico B1
Curso avanzado de español
Klett, ISBN 978-3-12-514871-0

Bitte beachten Sie auch die Kursbeschreibungen. Dort werden ggf. spezielle Bücher genannt.

Kurse in Burgdorf

Spanisch für Anfänger/innen H 422 021

Con Gusto A1, ab Lektion 1
Steht bei Ihnen vielleicht Andalusien oder Argentinien auf Ihrem Reiseplan? Die Landessprache ist aber für Sie ein Buch mit sieben Siegeln? Kein Problem! Kommen Sie in diesen Spanischkurs für Leute ohne Vorkenntnisse und Sie erlernen mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck die ersten Schritte in dieser schönen Sprache. Ihrem Aufenthalt steht dann zumindest sprachlich nichts mehr im Wege!
Maria del Mar Herrero
mittwochs, 16.09.2015 bis 27.01.2016,
17:30 - 19:00 Uhr
14 Abende, 28 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 5
89,00 €

Con Gusto (A1) H 422 001

Con Gusto A1, voraussichtlich ab Lektion 4
Die ersten sprachlichen Gehversuche haben wir nun hinter uns. Im zweiten Semester wollen wir das bereits Gelernte festigen und mit Neuem erweitern.
Regina Richter
donnerstags, 17.09.2015 bis 21.01.2016
18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 3
95,00 € (erm.: 73,00 €)

Con Gusto (A2) H 422 071

Con Gusto A2, Lektion 2
Sandra Anunciação-Göbert
dienstags, 15.09.2015 bis 22.12.2015,
18:00 - 19:30 Uhr
13 Abende, 26 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 2
83,00 €

Hinweis

Die Stufe des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) ist i.d.R. in Klammern nach dem Kurstitel angegeben.

Reactiva tus conocimientos H 422 031

¿Hablas ya un poco de español? Haben Sie früher schon einmal Spanisch gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? Oder haben Sie bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen? In diesen Kurs können Sie innerhalb eines Semesters in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen. Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachlern erfolgreich zu kommunizieren.

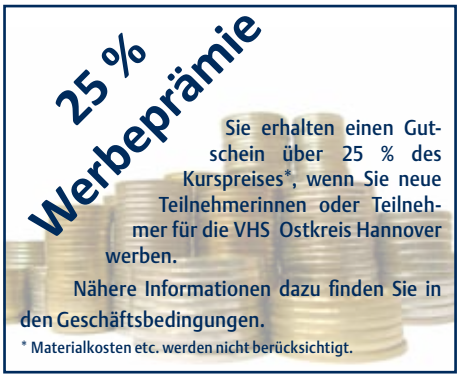
Te esperamos.

Maria del Mar Herrero
mittwochs, 16.09.2015 bis 27.01.2016,
19:15 - 20:45 Uhr
14 Abende, 28 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 5
89,00 €

Curso de Conversación (B1 / B2) H 422 211

Temas de la vida diaria y análisis de noticias actuales del mundo hispano son las materias de este curso para avanzados. La conocida revista ECOS nos servirá de guía temática y lingüística. ¡Nuevos hispanohablantes son bienvenidos!

Dr. Günter Saile
freitags, 18.09.2015 bis 22.01.2016,
09:30 - 11:00 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 4
95,00 €


25 %
Werbeprämie
Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kurspreises*, wenn Sie neue Teilnehmerinnen oder Teilnehmer für die VHS Ostkreis Hannover werben.
Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.
* Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.

Kurse in Isernhagen

Spanisch für Anfänger/innen H 422 002

Con Gusto A1, ab Lektion 1

Steht bei Ihnen vielleicht Andalusien oder Argentinien auf Ihrem Reiseplan? Die Landessprache ist aber für Sie ein Buch mit sieben Siegeln? Kein Problem! Kommen Sie in diesen Spanischkurs für Leute ohne Vorkenntnisse und Sie erlernen mit viel Spass und ohne Leistungsdruck die ersten Schritte in dieser schönen Sprache. Ihrem Aufenthalt steht dann zumindest sprachlich nichts mehr im Wege!

Karin Vosberg-Witham
dienstags, 15.09.201 bis 19.01.2016,
18:00 - 19:30 Uhr
14 Abende, 28 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
89,00 €

Con Gusto (A1) H 422 022

Con Gusto A1, Lektion wird bekannt gegeben

Nicolas Moreno Lorite
montags, 14.09.2015 bis 25.01.2016,
18:00 - 19:30 Uhr
16 Abende, 32 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
101,00 €

Conversación fácil con ejercicios y lecturas (B1) H 422 082

Voraussetzung ca. 4 Jahre Spanisch
Material wird von der Kursleiterin gegen Kopierkosten zur Verfügung gestellt.

Conversación fácil en espanol y repaso de los tiempos, hablar sobre temas muy fáciles. Nos vemos!

Mayelin Dobrodt
donnerstags, 17.09.2015 bis 21.01.2016,
09:00 - 10:30 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
100,00 €

Kurse in Lehrte

Spanisch für Anfänger/innen H 422 013

Con Gusto A1, ab Lektion 1
Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 422 002 (links)

Sandra Anunciação-Göbert
montags, 14.09.2015 bis 21.12.2015,
10:30 - 12:00 Uhr
13 Vormittage, 26 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3
83,00 €

Con Gusto (A1) H 422 003

Con Gusto A1, ab Lektion 5

Die ersten sprachlichen Gehversuche haben wir nun hinter uns. Im zweiten Semester wollen wir das bereits Gelernte festigen und mit Neuem erweitern.

Denise Clémeur
dienstags, 15.09.2015 bis 22.12.2015,
19:00 - 20:30 Uhr
13 Abende, 26 UStd
Lehrte, Gymnasium,
Burgdorfer Str. 16
83,00 €

Con Gusto (A2) H 422 233

Con Gusto A2, ab Lektion 1

Denise Clémeur
montags, 14.09.2015 bis 21.12.2015,
17:30 - 19:00 Uhr
13 Abende, 26 UStd
Lehrte, Gymnasium,
Burgdorfer Str. 16
83,00 €

Con Gusto (A2) H 422 333

Con Gusto A 2, Klett Verlag, ab Lektion 10

Denise Clémeur
montags, 14.09.2015 bis 21.12.2015,
19:00 - 20:30 Uhr
13 Abende, 26 UStd
Lehrte, Gymnasium,
Burgdorfer Str. 16
83,00 €

Spanischwoche Fortsetzung Con Gusto (A2) H 422 053

Con Gusto A2, ab Lektion 1

Intensivwoche für Leute mit Vorkenntnissen, Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2015.

Denise Clémeur

Mo, 07.09.2015, bis Fr, 11.09.2015,
täglich jeweils von 08:45 - 12:00 Uhr
5 Vormittage, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 4
65,00 €

Curso de Conversación fácil (B1) H 422 123

Leichte Konversation über landeskundliche Texte aus der Sprachzeitschrift „Ecos“ (Spotlight Verlag)

Dr. Günter Saile

dienstags, 15.09.2015 bis 26.01.2016,
10:40 - 12:30 Uhr
16 Vormittage, 40 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
125,00 €

De esto y aquello – Konversationskurs (B1) H 422 183

En este curso interactivo de conversación para avanzados sobre todo vamos a hablar de temas variados en base a textos y publicaciones, pero también repasar con juegos y ejercicios las inseguridades gramaticales que puedan surgir.

Denise Clémeur

dienstags, 15.09.2015 bis 22.12.2015,
17:30 - 19:00 Uhr
13 Abende, 26 UStd
Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16
83,00 €

Avanzados (B1) H 422 203

Material und Materialkosten werden im Kurs bekannt gegeben.

Voraussetzung ab 4 Jahre Spanisch.

Este curso para avanzados ofrece más que la preparación para el examen - certificado de espanol! Se comentan y analizan temas actuales, textos y algunos capítulos selectos de la novela de escritores contemporáneos. Se le da una importancia especial al aspecto cultural de estos temas.

Maria Cuenca

dienstags, 15.09.2015 bis 26.01.2016,
18:00 - 19:30 Uhr
16 Abende, 32 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 4
101,00 €

Kurs in Sehnde

Con Gusto (A1) H 422 004

Con Gusto A1, Lektion wird bekannt gegeben

Con gusto machen wir weiter! Zu Beginn des Kurses wiederholen wir das bereits Gelernte und legen dann den Schwerpunkt aus das aktive Sprechen. Dabei erweitern wir den Wortschatz und festigen die Grammatik.

Dr. Günter Saile

donnerstags, 17.09.2015 bis 21.01.2016,
18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Seminarraum 1
95,00 €

Kurs in Uetze

Spanisch für Anfänger/innen H 422 015

Das Buch wird am ersten Kursabend bekanntgegeben.

Steht bei Ihnen vielleicht Andalusien oder Argentinien auf Ihrem Reiseplan? Die Landessprache ist aber für Sie ein Buch mit sieben Siegeln? Kein Problem! Kommen Sie in diesen Spanischkurs für Leute ohne Vorkenntnisse und Sie erlernen mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck die ersten Schritte in dieser schönen Sprache. Ihrem Aufenthalt steht dann zumindest sprachlich nichts mehr im Wege!

Regina Richter

dienstags, 15.09.2015 bis 15.12.2015,
18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15, Seminarraum 1
77,00 €

Hinweis

Bitte beachten Sie den Kurs

Qualifizierung zur Integrationslotsin, zum Integrationslotsen

auf Seite 24.

Nähere Informationen:

Elke Vaihinger
(05132) 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

Ansprechpartnerinnen

Elke Vaihinger
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

Elisabeth Wirnsperger
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 25
wirnsperger@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Polnisch

Polnisch für Anfänger/innen — H 417 001

Es ist kein Lehrbuch erforderlich, die Kopierkosten werden auf die Teilnehmer umgelegt.
Sie erlernen in kompakter Form, alles was Sie sprachlich benötigen, um sich bei einer Reise nach Polen bereits verständlich machen zu können. Ziel ist es, die Verständigung in Alltagssituationen (Vorstellung, Familie, Besuch, Hobby, Einkaufen, Restaurant) zu ermöglichen. Darüber hinaus werden nützliche landeskundliche Informationen vermittelt.
Krystyna Ruszkowska
montags, 21.09.2015 bis 18.01.2016,
18:00 - 19:30 Uhr
14 Abende, 28 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 3
89,00 €

Russisch

Russisch - Leichte Konversation (A2) — H 419 023

Das Lernmaterial erstellt die Kursleiterin.
In diesem Semester werden die Reflexivverben, deren Konjugation und Gebrauch behandelt.
Aliya Lange
donnerstags, 17.09.2015 bis 21.01.2016,
18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Lehrte, Gymnasium,
Burgdorfer Str. 16
95,00 €

Schwedisch

Välkomna! Schwedisch (B1) — H 420 013

Välkomna tillbaka! voraussichtlich ab Lektion 3, Klett Verlag
Anneli Lindfors
dienstags, 15.09.2015 bis 01.12.2015,
18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Lehrte, Gymnasium,
Burgdorfer Str. 16
65,00 €

Türkisch

Türkisch für Leute mit geringen Vorkenntnissen — H 424 011

Kursunterlagen werden gegen Kopierkosten gestellt.
Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses aus dem Frühjahrssemester 2015. Sie festigen die Grundlagen der türkischen Sprache und erweitern Ihre Kenntnisse, um beispielsweise im Urlaub sprachliche Erfolge zu erzielen. Spaß und Freude werden uns weiterhin beim Lernen begleiten.
Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Murat Erdogan
mittwochs, 16.09.2015 bis 16.12.2015,
19:30 - 21:00 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Seminarraum 4
77,00 €

25 % Werbeprämie

Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kurspreises*, wenn Sie neue Teilnehmerinnen oder Teilnehmer für die VHS Ostkreis Hannover werben.

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

* Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.

Hinweis

Die Stufe des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) ist i.d.R. in Klammern nach dem Kurstitel angegeben.

Ansprechpartnerinnen

Bettina Laes
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 16
laes@vhs-ostkreis-hannover.de

Für VHS-EDV-Kurse:

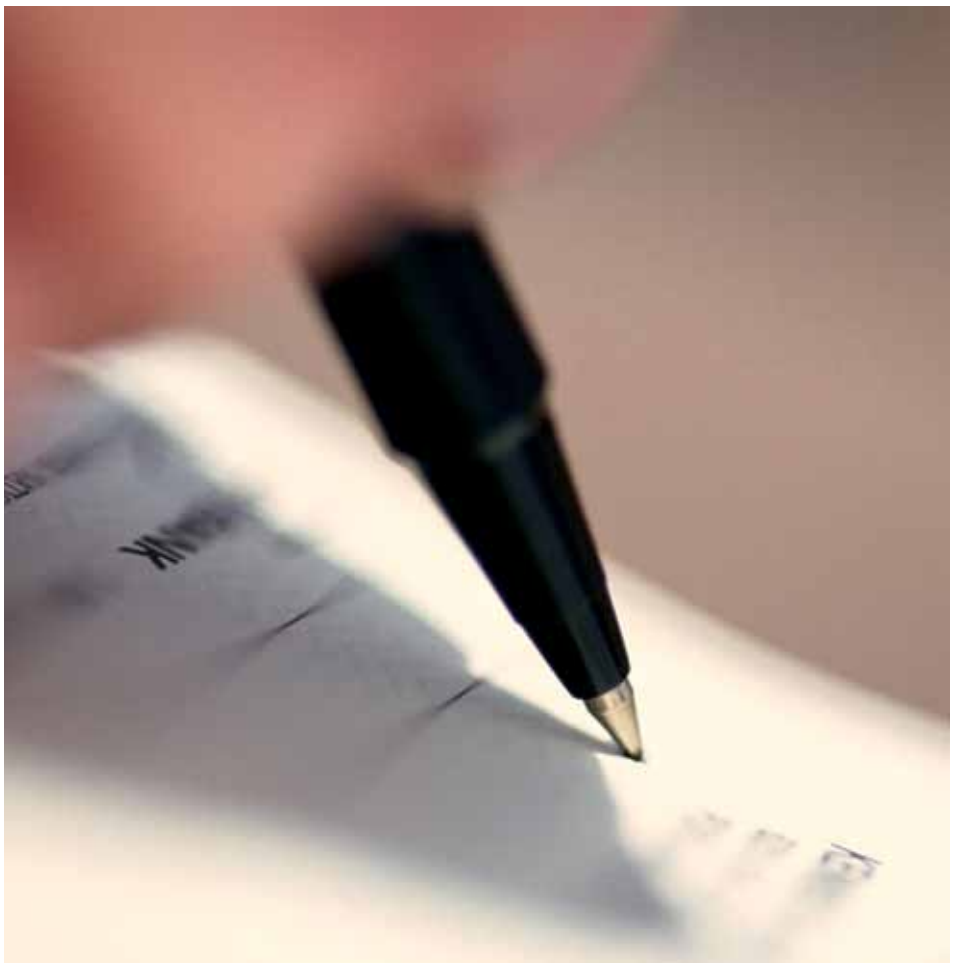
Christine Brinkmann
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 21
brinkmann@vhs-ostkreis-hannover.de

Für Firmenschulungen:

Claudia Bosse
Anmeldesachbearbeitung
(0511) 22 08 222 (Isernhagen)
oder
(05173) 33 141 44 (Uetze)
bosse@vhs-ostkreis-hannover.de

Wegweiser

Bildungsurlaub 6
Firmenschulungen..... 109
EDV-Beratung..... 109
Arbeit und Beruf - EDV 110
Lehrgang Hauswirtschafterin ...112
vhsConcept 113
Europäischer ComputerPass Xpert 114
PC-Praxis für Frauen 118
Computer für die Generation 55 plus 119
Bildungsangebote für Schüler/innen 124



Firmenschulungen

Die Volkshochschule Ostkreis Hannover bietet interessierten Firmen, Behörden und öffentlichen Verwaltungen bedarfsgerechte Weiterbildung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- zu günstigen Konditionen,
- in kleinen Gruppen,
- in Ihrer Nähe.

Unsere Weiterbildungskonzepte

- können bedarfsgerecht angepasst

und

- individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.

Für die Schulungen stehen erfahrene Dozentinnen und Dozenten, erwachsenengerechtes Lernmaterial und moderne Medien zur Verfügung.

Ansprechpartnerin:
Bettina Laes
(05132) 50 00 - 16
laes@vhs-ostkreis-hannover.de

EDV-Beratung

Wenn Sie Fragen zu den Kursinhalten oder zur Kurswahl passend zu Ihrem Kenntnisstand wünschen, beraten wir Sie gern. Zu den angegebenen Zeiten stehen wir telefonisch für eine Beratung zur Verfügung. Selbstverständlich können Sie mit uns auch einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren.

Sie erreichen uns:

- montags bis freitags von 09:00 bis 13:30 Uhr,
- oder nach Vereinbarung unter (05132) 50 00 - 16

Ansprechpartnerinnen

Bettina Laes
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 16
laes@vhs-ostkreis-hannover.de

Christine Brinkmann
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 21
brinkmann@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Windows 8 für Umsteiger/innen — H 502 130

Mit Windows 8 gibt es eine Neugestaltung von Microsofts Betriebssystem, zumindest auf den ersten Blick. Statt kleiner Icons gibt es nun großformatige Kacheln, und neben Programmen die von Smartphones und Tablets bekannten Apps. Ganz verschwunden ist der Startknopf. In diesem Workshop werden Ihnen anschaulich und zugleich leicht verständlich die wichtigsten Neuerungen und Änderungen bei Windows 8 erklärt.
Inhalte:
- Oberfläche, Desktop und Apps
- Die neue Mausbedienung
- Datei-Explorer und Internet Explorer
- Entdecken Sie Apps im Windows Store

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows 7 oder früher

Paul Sunder
Mo, 21.09.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Mi, 23.09.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
2 Vormittage, 8 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
57,00 €

Windows 8 für Umsteiger/innen — H 502 110

Hinweise und Inhalte siehe Kurs H 502 130
Anahita Haeber
Sa, 26.09.1205, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Tag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, EDV-Raum
57,00 €

Hinweise

Informationen zum Lehrgang

Hauswirtschafter/in

erhalten Sie auf Seite 112

oder über

Astrid Voges
(05132) 50 00 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Bitte beachten Sie die Bildungsurlaube

Professionelle Digitalfotografie im Berufsalltag
(G 211 073, H 211 083 und H 211 073)

auf den Seiten 6 und 7.

Nähere Informationen zu unseren Lehrgang

Systemische/r Familienberater/in (vhsConcept)

erhalten Sie im Bereich

Psychologie und Kommunikation

auf der Seite 18
oder über

Astrid Voges
(05132) 50 00 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Informationen zu unseren Bildungsurlauben

Büroorganisation mit Office 2010

Büroorganisation mit Office 2010 (Fortgeschrittene)

Persönliche Weiterentwicklung im Beruf mit NLP

Gelassen kommunizieren im Konflikt

finden Sie im Bereich

Bildungsurlaube

auf der Seite 6.

Einfacher Umgang mit demiPhone H 502 741

Mit Ihrem iPhone haben Sie nicht nur ein Telefon in der Tasche, sondern ebenfalls einen Mini Computer, der es Ihnen auch ermöglicht, E-Mails zu schreiben, Fotos zu machen oder zu betrachten und von überall im Internet zu surfen. Mit den entsprechenden Apps haben Sie nahezu die gleichen Möglichkeiten wie beim iPad. Sie können Informationen über Sehenswürdigkeiten Ihres Urlaubszieles oder die Flugankunft- und Abflugzeiten einholen, Hotels buchen oder mit Freunden z.B. Fernschach spielen. Auch können Sie unterwegs Radio/Musik hören oder Filme anschauen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich in WLAN-Netze einwählt, seine E-Mails abruft und bearbeitet, das Adressbuch einrichtet, den Kalender verwaltet und Termine eingibt, wie man Fotos macht und diese sortiert ablegt. Sie werden beliebte Apps kennenlernen, diese aus dem App-Store herunterladen und anwenden.

Bitte beachten Sie, dass Ihr iPhone schon eingerichtet sein muss! Auch Ihre Apple-Benutzer-ID/ Kennwort sowie Ihre E-Mail-ID /Kennwort müssen Sie kennen.

Eigenes iPhone mit Kennwort für die Apple-ID ist mit zubringen!!!

Angela Puffay
Mo, 14.12.2015, 15:30 - 18:45 Uhr
1 Nachmittag, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, EDV-Raum
18,00 €

Einfacher Umgang mit dem iPad H 502 732

Mit Ihrem iPad haben sie einen „Computer To Go“ in der Tasche. Entweder Sie haben eine ständige Verbindung über einen Netzanbieter oder Sie können sich in bestehende WLAN-Netze (z.B. im Urlaubshotel) einwählen. Damit haben Sie die Möglichkeit, von überall den Kontakt mit Freunden und Bekannten zu halten. Sie können Informationen über Sehenswürdigkeiten Ihres Urlaubszieles oder die Flugankunft- und Abflugzeiten einholen. Mit entsprechenden Apps können Sie sogar telefonieren (Skype), Ihre Tageszeitung im Ausland lesen, eine Fotosammlung vorführen, Hotels buchen oder mit Freunden z.B. Fernschach spielen. Die bunte Vielfalt der Apps scheint unbegrenzt.

In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich in WLAN-Netze einwählt, seine E-Mails abruft und bearbeitet, das Adressbuch einrichtet, den Kalender verwaltet und Termine eingibt, wie man Fotos macht und diese sortiert ablegt. Sie werden beliebte Apps kennenlernen, diese aus dem App-Store herunterladen und anwenden.

Bitte beachten Sie, dass Ihr iPad schon eingerichtet sein muss! Auch Ihre Apple Benutzer-ID und das Kennwort sowie Ihre E-Mail-ID / Ihr Kennwort müssen Sie kennen.

Eigenes iPad mit Kennwort für die Apple ID ist mitzubringen!!!

Paul Sunder
Mo, 28.09.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Mi, 30.09.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
2 Vormittage, 8 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
47,00 €

Einfacher Umgang mit dem iPad H 502 731

Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 500 732

Angela Puffay
Mo, 30.11.2015, 15:00 - 18:15 Uhr
Mo, 07.12.2015, 15:00 - 18:15 Uhr
2 Nachmittage, 8 USt
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, EDV-Raum
47,00 €

Einfacher Umgang mit dem iPad H 502 742

Inhalt und Hinweise siehe Kurs H 502 732

Paul Sunder
Mo, 18.01.2016, 09:00 - 12:15 Uhr
Mi, 20.01.2016, 09:00 - 12:15 Uhr
2 Vormittage, 8 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
47,- €

Tastschreiben heute H 500 213

Kinderleicht! - 10 Finger „blind“ schreiben in kurzer Zeit

Die Teilnehmer/innen lernen über Farben, Bilder, Kartenspiele und Rätselübungen die Computertastatur „spielend“ und mit viel Spaß kennen. In der neuen Trainingsmethode werden Sprache, Musik, Entspannungs- und Visualisierungstechniken miteinander verknüpft.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Heidrun Pallagst
Mi, 04.11.2015, 18:00 - 21:15 Uhr
Mi, 11.11.2015, 18:00 - 21:15 Uhr
Mi, 18.11.2015, 18:00 - 21:15 Uhr
3 Abende, 12 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
75,00 €

Hinweis

Weitere Kurse zu den Themen

Umgang mit dem iPad und iPhone (Apple)

Umgang mit dem Smartphone (Android)

Umgang mit dem Tablet Computer (Android)

finden Sie im Bereich

Computer für die Generation 55plus

auf den Seiten 119 bis 123.

A.O.S. - Active Office Support e.K.
Doris Prante-Ledderbohm
Der Komplett-Service für Ihr Büro!
Telefonakquisen
EDV-Schulungen (Firmen, Einzel-/Gruppenunterricht)
Büroarbeiten (auch Ablage, allg. Schriftverkehr/Bewerbungen)
Werbung Public Relations Internet
Iltener Str. 39
31275 Lehrte
www.aos-bueroservice.de
www.im-altkreis.de
Tel.: 05132 - 58 44 04
Fax: 05132 - 58 44 05

Lehrgang „Hauswirtschafter/in“

Ansprechpartnerin

Astrid Voges
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Lehrgang Hauswirtschafterin H 500 001

Vorankündigung

Viele Frauen arbeiten seit Jahren im eigenen oder fremden Haushalt und besitzen keinen oder einen fachfremden Berufsabschluss. Dieser Lehrgang bietet Ihnen die Möglichkeit, die bei der Hausarbeit gewonnenen Erfahrungen zum nachträglichen Abschluss einer Lehre im Bereich Hauswirtschaft zu nutzen und dadurch Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt deutlich zu verbessern. Hauswirtschafterinnen finden ihren Arbeitsplatz in der Versorgung und Betreuung von Menschen z.B. in privaten (Groß-)Haushalten, ambulanten Diensten, Kurheimen, Seniorenheimen, Bildungsstätten.

Ausbildungsdauer und Prüfung

Die Ausbildung dauert ca. 14 Monate und findet 1 x pro Woche (außerhalb der Schulferien) sowie an 4 - 5 Samstagen statt. Zusätzlich müssen zu Hause verschiedene praktische Projekte erarbeitet werden. Am Ende des Lehrgangs besteht die Möglichkeit, die Hauswirtschafter/innen-Prüfung vor der Prüfungskommission der Landwirtschaftskammer Niedersachsen abzulegen.

Inhalte der Ausbildung

- Güter und Dienstleistungen beschaffen und Waren lagern
- Speisen und Getränke herstellen und servieren
- Personengruppen zu verschiedenen Anlässen verpflegen
- Wohn- und Funktionsbereiche sowie Textilien reinigen und pflegen
- Gestaltung von Wohn- und Funktionsbereichen
- Personen individuell wahrnehmen und betreuen
- Produkte und Dienstleistungen vermarkten
- hauswirtschaftliche Arbeitsprozesse koordinieren
- Wirtschafts- und Sozialkunde.

Abschlussprüfung

Landeseinheitliche Prüfung vor der Landwirtschaftskammer Niedersachsen. Erhalt der Abschlussurkunde und des Abschlusszeugnisses.

Bild: Techniker Krankenkasse

Zulassungsvoraussetzungen:

Zur Abschlussprüfung gemäß § 45.2 BBiG kann zugelassen werden wer mindestens 4,5 Jahre Tätigkeit in einem Haushalt (auch dem eigenen) vorweisen kann. Die Erfüllung der individuellen Zulassungsvoraussetzungen wird vor Lehrgangsbeginn durch die Landwirtschaftskammer geprüft.

Lehrgangskosten:

Die Kosten für den Lehrgang betragen 1190,00 € (14 Monatsraten á 85,00 €).

Zusätzlich entstehen im Verlauf des Lehrganges Kosten für zwei Lehrbücher und Verbrauchsmaterialien (z.B. Lebensmittel). Die Prüfungsgebühr der Landwirtschaftskammer beträgt ca. 200,00 €

Infoveranstaltung

Am Freitag, dem 06. November 2015 findet eine Infoveranstaltung statt. Die Lehrgangsleiterinnen informieren Sie ausführlich über die Kursinhalte und stehen für Fragen zur Verfügung.

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der VHS-Fachbereichsleiterin Frau Voges, Tel. (05132) 50 00 - 15 voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Dozentinnen-Team
Infoveranstaltung:
Fr., 06. November, 2015
17:30 Uhr - 19:00 Uhr,
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4
Kursbeginn: Februar 2016

vhsConcept - Lehrgänge im VHS-Regionalverbund Hannover

vhsConcept ist ein Verbund von 60 Volkshochschulen, die gemeinsam nach festgelegten Qualitätsstandards landesweit Weiterbildungsprogramme und Lehrgänge zur Qualifizierung und Fortbildung in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales entwickeln und anbieten.

Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie einen qualifizierten Nachweis oder bei prüfungsbezogenen Lehrgängen ein Zertifikat von vhsConcept, Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. Die Durchführung der Programme liegt in der Verantwortung der genannten örtlichen Volkshochschulen. Diese sind Ihre direkten Ansprechpartner/innen für weitere Informationen, Beratung und Anmeldung. Dort erhalten Sie Angaben zu den Kosten sowie den Dozentinnen und Dozenten.

Auf dieser Seite finden Sie ausgewählte Angebote der Volkshochschulen im VHS-Regionalverbund Hannover.
Das vollständige Programm finden Sie unter der Adresse

www.vhs-nds.de

Ansprechpartnerin im Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Bödekerstraße 16
30161 Hannover

Silvia Schröder
Tel.: (0511) 300 330 - 74
schroeder@vhs-nds.de

Fax: (0511) 300 330 - 82

Systemische/r Familienberater/in (VHS)

- VHS Calenberger Land
  Info-Termin: 11.02.2016
  Beginn: 13.06.2016
- VHS Ostkreis Hannover
  Info-Termine: Do, 19.11.2015, 18:00 - 19:30
  oder alternativ Do, 03.03.2016, 18:00 - 19:30
  Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
  Hannoversche Str. 23
- KVHS Peine
  info-Termine: 19.11.2015 und 03.03.2016
  Beginn: 08.04.2016
- vhs Hannover Land
  Info-Termin: 17.11.2015,
  Beginn: 05.02.2016

Systemische/r Familienberater/in (VHS) - Aufbaulehrgang

- KVHS Peine
  Beginn: 20.03.2016
- VHS Schaumburg
  Info-Termin: 06.10.2015
  Beginn: 27.11.2015
  Dirk Eickstädt, 05721 787-117

Fachwirtin für Kindertageseinrichtungen (VHS)

- vhs Hannover Land
  Info-Termin: 01.12.2015
  Beginn: 18.11.2016

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)

- vhs Hannover Land
  Info-Termin: 28.09.2015
  Beginn: 06.11.2015

Integrative Bildung und Erziehung in der Kindertagesstätte

- VHS Hildesheim
  Info-Termin: 06.11.2015
  Beginn: 27.11.2015

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)

- VHS Hildesheim
  Info-Termin: 23.09.2015
  Beginn: 09.10.2015
- VHS Calenberger Land
  Info-Termin: 01.10.2015
  Beginn: 05.11.2015,
- vhs Hannover Land
  Info-Termin: 14.09.2015
  Beginn: 02.11.2015

Pädagogische/r Mitarbeiter/in Sekundarstufe

- VHS Calenberger Land
  Info-Termin: 18.08.2015
  Beginn: 15.09.2015

Yogalehrer / in für Kinder (Grundlehrgang) (VHS)

- VHS Hannover in Kooperation mit
  VHS Hildesheim
  Info-Termin: auf Nachfrage
  Beginn: 10.10.2015

Sprachliche Bildung in Kindertageseinrichtungen

- VHS Calenberger Land
  Info-Termin: 09.03.2016
  Beginn: 08.04.2016

Informationen und Anmeldung

Ada und Theodor Lessing Volkshochschule Hannover
Theodor-Lessing-Platz 1, 30159 Hannover
Birgit Robel
Tel. (0511) 168 - 4 47 03
birgit.robel@hannover-stadt.de

VHS Calenberger Land
Langenäcker 38, 30890 Barsinghausen
Nadia Heinrichs
Tel. (05105) 52 16 31
nadia.heinrichs@vhs-cl.de

vhs Hannover Land
Suttorfer Str. 8, 31535 Neustadt
Angela Franke
Tel. (05032) 98 19 90
franke@vhs-hannover-land.de

VHS Hildesheim gGmbH
Pfaffenstieg 4 – 5, 31134 Hildesheim
Edda Klukkert, Regionalbüro Sarstedt
Tel. (05066) 65 993
klukkert@vhs-hildesheim.de

VHS Ostkreis Hannover
Rathhausplatz 2, 31275 Lehrte
Astrid Voges
Tel. (05132) 50 00 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

KVHS Peine
Stederdorfer Str. 8/9, 31224 Peine
Monika Schweda
Tel. (05171) 40 13 242
mschweda@kvhs-peine.de

Europäischer ComputerPass Xpert

Lehrgangssystem Europäischer ComputerPass Xpert

Bild: AOK Bilderdienst

	Pflichtmodul:	Wahlmodule:
Xpert	**Windows Starter Teil 1 und 2** **+ 2 Wahlmodule** (siehe die Liste rechts)	**Textverarbeitung Basics (Word 1 und 2)** **Tabellenkalkulation (Excel 1 und 2)** **Präsentation (PowerPoint 1 und 2)** **Datenbankanwendung (Access)** **Kommunikation (Outlook 1 und 2)**
Xpert Master	**+ 2 Wahlmodule** (siehe die Liste rechts)	

Xpert ist ein nach festen Qualitätsmerkmalen anerkannter Computerpass auf europäischer Ebene. Das System besteht aus acht Modulen. Jedes Modul schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab. Für jede bestandene Prüfung wird jeweils ein Zeugnis vergeben. Die Prüfungsgebühr je Prüfung beträgt 44,00 €.

Neben dem Pflichtmodul „Windows Starter" benötigen Sie zwei Wahlmodule, um das Zertifikat „Europäischer ComputerPass Xpert" zu erreichen. Zwei weitere erfolgreich abgelegte Wahlmodule führen zum Zertifikat „Xpert Master". Bei den zweiteiligen Modulen (Windows Starter, Textverarbeitung Basics und Excel) ist der direkte Einstieg in den zweiten Teil bei entsprechenden Vorkenntnissen bzw. nach einem Einstufungstest (Dauer ca. 15 Minuten) möglich.

Die Inhalte der jeweiligen Module entnehmen Sie bitte den Ankündigungstexten der Kurse. Selbstverständlich beraten wir Sie gern auch persönlich.

Nähere Informationen erhalten Sie von:

Bettina Laes
VHS Ostkreis Hannover
Rathausplatz 2
31275 Lehrte
Telefon: (05132) 50 00 - 16
E-Mail: laes@vhs-ostkreis-hannover.de

Hinweise

- Wochenend-, Abend-, Vormittags- und Nachmittagskurse sind inhaltlich gleich.
- Selbstverständlich können Sie auch an den Kursen teilnehmen, ohne die Prüfung abzulegen.
- Bei allen Xpert-Kursen sind die Kosten für die Lehrmaterialien im Kurspreis enthalten.
- Die drei Module des Europäischen ComputerPass Xpert sollen innerhalb von 18 Monaten absolviert werden.
- Für die beiden Wahlmodule des Europäischen ComputerPass Xpert Master beträgt die Frist weitere 18 Monate.

Unter der Internet-Adresse

www.vhs-rvh. de

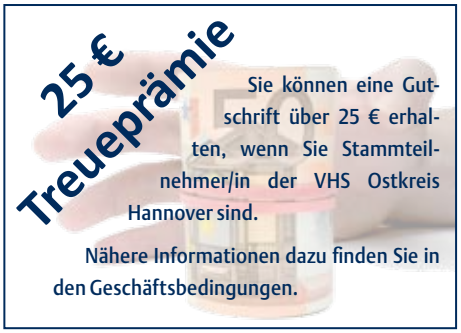
können Sie sich informieren. welche Volkshochschulen in der VHS-Region Hannover die Xpert-Module anbieten, die wir nicht im Programm haben.

Ansprechpartnerinnen

Bettina Laes
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 16
laes@vhs-ostkreis-hannover.de

Christine Brinkmann
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 21
brinkmann@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0


25 €
Treueprämie
Sie können eine Gutschrift über 25 € erhalten, wenn Sie Stammteilnehmer/in der VHS Ostkreis Hannover sind.
Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

Windows Starter, Teil 1 - Einführung — H 501 063

Wichtige Funktionen von Windows 7 werden für alle, die bisher keine oder nur geringe EDV-Kenntnisse haben, klar strukturiert und leicht verständlich erklärt.
Inhalte:
- Grundkenntnisse der Computerhardware
- elementare Arbeitstechniken unter Windows
- Dateien und Ordner effektiv verwalten
- Nutzung des Internet Explorer im WWW
- Arbeiten mit E-Mail

Teilnahmevoraussetzungen: keine
Dieser Kurs dient, zusammen mit dem Kurs „Windows Starter, Teil 2“, als Grundlage für alle weiteren Bausteine des Lehrgangssystems „Europäischer ComputerPass Xpert“.
Klaus Brinkop
Sa, 19.09.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
So, 20.09.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Wochenende, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
93,00 €
Sparen Sie 20,00 € beim gleichzeitigen Buchen von Teil 1 und 2 (H 501 063 und H 501 073)!

Windows Starter, Teil 2 - Üben & Vertiefen — H 500 073

Die Grundkenntnisse aus Teil 1 werden in diesem Kurs vertieft und um effektive Arbeitsweisen im Umgang mit dem Computer erweitert.
Inhalte:
- Funktionen der Systemsteuerung
- Arbeit mit Anwendungsprogrammen
- Zweckmäßige Informationssuche im Internet
- Gefahren der Internetnutzung effektiv minimieren

Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Windows Starter, Teil 1“ oder vergleichbare Kenntnisse.
Dieser Kurs dient, zusammen mit dem Kurs „Windows Starter, Teil 1“, als Grundlage für alle weiteren Bausteine des Lehrgangssystems "Europäischer ComputerPass Xpert".
Der Termin für die - freiwillige - Prüfung wird während des Kurses bekannt gegeben.
Klaus Brinkop
Sa, 26.09.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
So, 27.09.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Wochenende, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
93,00 €
Sparen Sie 20,00 € beim gleichzeitigen Buchen von Teil 1 und 2 (H 501 063 und H 501 073)!

Textverarbeitung Basics mit Word 1 — H 501 203

Im Lehrgangsmodul werden Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale des Textverarbeitungssystems Word 2010 vermittelt. Die Teilnehmenden lernen am PC, dieses Programm in der Praxis einzusetzen.
Inhalte:
- Installation, Programmstart, Grundeinstellungen
- Textdateien erstellen (Texte eingeben, speichern und drucken)
- Texte formatieren (Markieren, Zeichen- und Absatzformate)
- Seitenansichten und Drucken

Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Windows Starter“ oder vergleichbare Kenntnisse
Anahita Haeber
Fr, 20.11.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
Sa, 21.11.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
So, 22.11.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Wochenende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
111,00 €
Sparen Sie 20,00 € beim gleichzeitigen Buchen von Teil 1 und 2 (H 501 203 und H 501 233)!

Textverarbeitung Basics mit Word 2 — H 501 233

In diesem Kursmodul werden vertiefende Kenntnisse und Leistungsmerkmale des Textverarbeitungssystems Word 2010 vermittelt.
Inhalte:
- Seitenlayout, Kopf-/Fußzeilen, mehrspaltiger Text
- Tabellen
- Gestaltungsregeln für Standardbriefe
- Schnellbausteine
- Serienbriefe und Etiketten

Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Textverarbeitung Basics mit Word 1“ oder vergleichbare Kenntnisse.
Der Termin für die - freiwillige - Prüfung wird während des Kurses bekannt gegeben.
Anahita Haeber
Fr, 27.11.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
Sa, 28.11.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
So, 29.11.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Wochenende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
111,00 €
Sparen Sie 20,00 € beim gleichzeitigen Buchen von Teil 1 und 2 (H 501 203 und H 501 233)!

Tabellenkalkulation – Excel 1 H 501 303

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen den grundlegenden Aufbau und die Funktionsweise eines Tabellenkalkulationsprogramms kennen.
An Hand von praxisnahen Übungsbeispielen werden typische Leistungsmerkmale von Excel 2010 vermittelt.
Inhalte:

- Arbeitsumgebung (Fenster- und Menüstruktur, Arbeitsmappen, Grundeinstellungen)
- Daten- und Formeleingabe/-korrektur
- relative und absolute Bezugsarten, Kopieren von Formeln
- Erstellen, Formatieren, Speichern und Drucken von Tabellen
- einfache Funktionen u. Berechnungen (z.B. Summe, statistische Funktionen)
- Zellformate

Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Windows Starter" oder vergleichbare Kenntnisse
Der Kurs findet montags und mittwochs statt!
Klaus Brinkop
Mo, 28.09.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
Mi, 30.09.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
Mo, 05.10.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
Mi, 07.10.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
Mo, 12.10.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
5 Abende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
111,00 €
Sparen Sie 20,00 € beim gleichzeitigen Buchen von Teil 1 und 2 (H 501 303 und H 501 313)!

Tabellenkalkulation – Excel 1 H 500 331

Inhalt siehe Kurs H 500 303
Oliver Schlickeisen
Fr, 20.11.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
Sa, 21.11.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
So, 22.11.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Wochenende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, EDV-Raum
111,00 €
Sparen Sie 20,00 € beim gleichzeitigen Buchen von Teil 1 und 2 (H 501 331 und H 501 341)!

Tabellenkalkulation – Excel 2 H 500 313

Dieses Kursangebot enthält erweiterte Leistungsmerkmale des Tabellenkalkulationsprogramms Excel 2010. Die Teilnehmer/innen lernen Excel-Funktionen und deren Verschachtelung kennen. Darüber hinaus werden aussagekräftige Präsentationen und benutzerdefinierte Zellformate erstellt.
Inhalte:

- Arbeiten mit Funktionen und deren Verschachtelung, Funktions-Assistent
- Präsentation tabellarischer Daten (Diagrammerstellung und -bearbeitung)
- Seitenlayout
- Zellformate und Blattschutz, benutzerdefinierte Zellformate
- Arbeit mit Arbeitsmappen, Bereichsnamen und Verknüpfungen

Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Tabellenkalkulation Excel 1" oder vergleichbare Kenntnisse
Die - freiwillige - Prüfung findet am Mittwoch, den 18.11.2015 statt.
Der Kurs findet montags und mittwochs statt!
Klaus Brinkop
Mo, 02.11.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
Mi, 04.11.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
Mo, 09.11.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
Mi, 11.11.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
Mo, 16.11.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
5 Abende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
111,00 €
Sparen Sie 20,00 € beim gleichzeitigen Buchen von Teil 1 und 2 (H 501 303 und H 501 313)!

Tabellenkalkulation – Excel 2 H 500 341

Inhalt siehe Kurs H 500 313
Der Termin für die - freiwillige - Prüfung wird während des Kurses bekannt gegeben.
Oliver Schlickeisen
Fr, 04.12.2015, 18:30 -21:45 Uhr
Sa, 05.12.2015, 10:00 -17:00 Uhr
So, 06.12.2015, 10:00 -17:00 Uhr
1 Wochenende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, EDV-Raum
111,00 €
Sparen Sie 20,00 € beim gleichzeitigen Buchen von Teil 1 und 2 (H 501 331 und H 501 341)!

Excel Sonderkurs (für Fortgeschittene) H 501 351

MS Excel 2010 - Fortgeschrittene Anwendungen

Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie mit Hilfe von bestimmten Funktionen den Zeitaufwand beim Erstellen, Bearbeiten und Auswerten von Tabellen minimieren können. Die auf den ersten Blick komplexen Funktionen bieten Möglichkeiten, immer wiederkehrende Arbeitsschritte zu automatisieren und umfangreiche Projekte zu vereinfachen.
Voraussetzungen: Umgang mit den Basisfunktionen von Microsoft Excel oder vorheriger Besuch eines Grundlkurses Excel
Inhalte:
Tabelleninhalte strukturieren und gliedern

- Namen zur besseren Übersicht
- Grundlagen zur bedingten Formatierung
- Tabellen gliedern
- Mit Teilergebnissen arbeiten

Datenbankmanagement und Filtern

- Spezialfilter mit Suchkriterien erstellen
- Datenbankfunktionen in Excel

Datenanalyse

- Datenkonsolidierung
- Pivot-Tabellen-Grundlagen
- Pivot-Tabellen formatieren
- Pivot-Charts erstellen
- Der Solver
- Mit Matrizen arbeiten

Datenaustausch

- Fremdformate und Textdateien importieren
- Excel-Daten exportieren
- Datenaustausch mit Office-Programmen

Oliver Schlickeisen
Fr, 22.01.2016, 18:00 - 21:15 Uhr
Sa, 23.01.2016, 09:00 - 16:00 Uhr
So, 24.01.2016, 09:00 - 16:00 Uhr
Fr, 29.01.2016, 18:00 - 21:15 Uhr
Sa, 30.01.2016, 09:00 - 16:00 Uhr
So, 31.01.2016, 09:00 - 16:00 Uhr
2 Wochenenden, 40 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, EDV-Raum
201,00 €

Outlook im Büro H 501 431

Effizient organisierter Umgang mit E-Mails, Adressen und Terminen wird im Berufsalltag immer wichtiger. In diesem Kompaktkurs wird vermittelt, Outlook 2010 professionell einzusetzen.
Inhalte:
- Aufbau einer E-Mail (Cc, Bcc etc.)
- Verfassen und Senden von E-Mails
- Posteingang, Postausgang, Entwürfe
- Übernahme von E-Mail-Adressen aus dem Adressbuch
- Erstellung und Einsatz von Verteilerlisten zum Erstellen von Besprechungsanforderungen
- Verwalten von E-Mails, Darstellungsformen, Kategorien, Ordner
- Umgang mit Ordnern, automatische Zuordnung eingegangener E-Mails (Ordnerverteilung)
- Signaturen

Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Windows Starter" oder vergleichbare Kenntnisse.
Der Termin für die - freiwillige - Prüfung wird während des Kurses bekannt gegeben.
Oliver Schlickeisen
Fr, 09.10.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
Sa, 10.10.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
So, 11.10.2015, 09:00 - 17:00 Uhr
1 Wochenende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum
111,00 €

Präsentationen 1 – PowerPoint kennen lernen H 501 581

Professionell gestaltete Präsentationen werden immer wichtiger. In diesem Kompakt-Kurs wird vermittelt, wie derartige Präsentationen mit PowerPoint 2010 erstellt werden:
Inhalte:
- Vorbereitete Präsentationen
- Präsentationen selbst gestalten
- Grundlagen der Foliengestaltung
- Die Bildschirmpräsentation

Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Windows Starter" oder vergleichbare Kenntnisse.
Oliver Schlickeisen
Fr, 11.12.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
Sa, 12.12.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Wochenende, 12 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
EDV-Raum
75,00 €
Sparen Sie 20,00 € beim gleichzeitigen Buchen von Teil 1 und 2 (H 501 581 und H 501 591)!

Präsentationen 2 - PowerPoint Üben & Vertiefen H 501 591

Dieser Kurs vermittelt vertiefende Kenntnisse über Prinzipien und Abläufe professioneller Präsentationen mit PowerPoint 2010.
Inhalte:
- Tabellen, Diagramme und SmartArt-Objekte
- Vorlagen und Foliendesign für eine einheitliche Präsentation (Folienmaster/Layout)
- Animations- und Übergangseffekte, sowie Aktionseinstellungen
- animierte Vorführungen und Fehlersituationen

Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Präsentationen 1, PowerPoint kennen lernen" oder vergleichbare Kenntnisse.
Der Termin für die - freiwillige - Prüfung wird während des Kurses bekannt gegeben.
Oliver Schlickeisen
Fr, 18.12.2015, 18:30 - 21:45 Uhr
Sa, 19.12.2015, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Wochenende, 12 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
EDV-Raum
75,00 €
Sparen Sie 20,00 € beim gleichzeitigen Buchen von Teil 1 und 2 (H 501 581 und H 501 591)!

Kontaktstudium: Gesundheit und Beratung

Körper - Identität - Achtsamkeit und Glück

Das Kontaktstudium ist ein Weiterbildungsprogramm zur Vermittlung von Wahrnehmungs- und Beratungskompetenz. Es findet in Zusammenarbeit mit der ZEW (Zentralen Einrichtung für Weiterbildung) der Leibniz Universität Hannover und in Kooperation der VHS Hannover und VHS Calenberger Land statt.

Inhalte:
Das Studium trägt dem demografischen Wandel Rechnung, indem es für Menschen ab 50 Jahren neue Themenfelder, Gestaltungsräume, Kompetenzen und Projekte erschließen will. Das eigene Älterwerden bildet die Grundlage, um neue Wissens- und Erfahrungsbereiche zu entdecken und sie projektbezogen aufzuarbeiten. Ziel der Weiterbildung ist es, die eigenen Ressourcen neu zu entdecken und Menschen in Wandlungsprozessen zu beraten und zu begleiten.

Die Weiterbildung ist in sechs Module gegliedert, in denen verschiedene Themen in Methodenvielfalt erarbeitet und supervisorisch begleitet werden.

Zeit:
Der Lehrgang umfasst 195 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet ca. einmal monatlich jeweils Freitag und Samstag und vom 13. bis 17.06.2016 in einer Bildungsurlaubswoche (plus Supervisionstermine) statt.

Als Starttermin ist das Wochenende 15. und 16.04.2016, als Abschlusstermin der 18.02.2017 geplant.

Lehrgangsgebühr:
1.996,00 €, die in monatlichen Raten gezahlt werden können

Für nähere Informationen:
Nadja Heinrichs
VHS Calenberger Land
(05105) 52 16 31
nadja.heinrichs@vhs-cl.de
www.vhs-cl.de

Infotermine:
Fr, 20.11.2015, 17:00 - 18:30 Uhr
Fr, 11.03.2016, 17:00 - 18:30 Uhr
Lindener Rathaus,
Lindener Marktplatz 1, 30449 Hannover
Wir bitten um Anmeldung.

PC-Praxis für Frauen

Ansprechpartnerinnen

Bettina Laes
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 16
laes@vhs-ostkreis-hannover.de

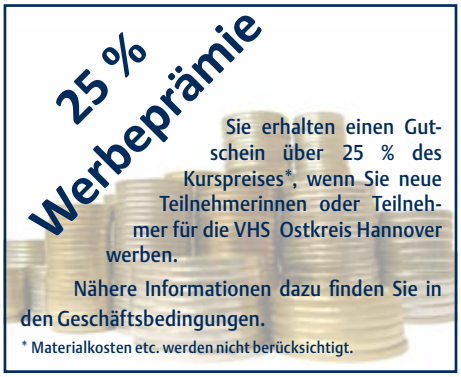
Christine Brinkmann
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 21
brinkmann@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Kinder, Küche... Computer!

Sie haben einen Computer im Haus und die ganze Familie arbeitet damit - nur Sie nicht? Sie sind einfach noch nicht soweit gekommen oder haben niemanden, der es Ihnen in Ruhe beibringt?

Dann sind Sie hier richtig. In diesen Kursen lernen Sie die wichtigsten Handgriffe, um den PC für sich selbst, mit den Kindern und im Haushalt zu nutzen.


25 % Werbeprämie
Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kurspreises*, wenn Sie neue Teilnehmerinnen oder Teilnehmer für die VHS Ostkreis Hannover werben.
Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.
* Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.

EDV für Frauen Teil 1 — H 500 153

Grundlagen von Windows 7 Word, Excel und PowerPoint

In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in Windows 7 und seine Anwendungsprogramme. Sie lernen, sich auf dem Desktop zurechtzufinden, ihn individuell einzurichten, Hilfsprogramme zu nutzen und mit den klassischen Anwenderprogrammen zu arbeiten: Schreiben mit Word, Rechnen mit Excel, Präsentationen mit Power Point. Sie werden Dateien erstellen, speichern, überarbeiten und ausdrucken bzw. sichern oder brennen. Außerdem lernen Sie, wie Sie ihre Dateien verwalten und den Überblick behalten.

Eigene Laptops, mit Windows 7/8 und Office 2007/2010, können nur nach Absprache mitgebracht werden.

Voraussetzungen: keine

Claudia Kempf-Oldenburg
freitags, 18.09.2015 bis 16.10.2015,
09:00 - 11:30 Uhr
5 Vormittage, 15 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
74,00 €

EDV für Frauen Teil 2 — H 500 183

Fotobearbeitung, Internet-Recherche, das eigene E-Mail-Postfach, Multimedia und Facebook

Hier wird es schon spezieller! Auf der Windows-7-Oberfläche schauen wir uns Möglichkeiten der Fotobearbeitung an, laden unsere eigenen Fotos und verschönern sie, machen gezielte Ausflüge ins Internet, richten ein E-Mail-Postfach ein, beschäftigen uns mit Videos und Musik und werfen einen Blick auf Facebook.

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs „EDV für Frauen Teil 1" oder vergleichbare Kenntnisse

Claudia Kempf-Oldenburg
freitags, 06.11.2015 bis 04.12.2015,
09:00 - 11:30 Uhr
5 Vormittage, 15 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
74,00 €

Hinweis

Bitte beachten Sie den Kurs

Qualifizierung zur Integrationslotsin, zum Integrationslotsen

auf Seite 24.

Nähere Informationen:

Elke Vaihinger
(05132) 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

Ansprechpartnerinnen

Bettina Laes
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 16
laes@vhs-ostkreis-hannover.de

Christine Brinkmann
Anmeldesachbearbeitung
(05132) 50 00 - 21
brinkmann@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Einführung in die Arbeit am PC für die Generation 55plus

Der Computer wird heute überall benutzt, im Arbeitsleben, zu Hause und unterwegs. Und ständig gibt es etwas Neues: ein neues Betriebssystem, neue Geräte, neue Programme und Programmversionen. Da muss man sich ganz schön ranhalten, um auf dem Laufenden zu bleiben!

Diese Kursreihe richtet sich an Menschen der Generation 55 plus,

- die bisher ohne Computer ausgekommen sind und es jetzt wissen wollen,
- die den Computer künftig nicht nur beruflich, sondern auch privat oder ehrenamtlich nutzen wollen,
- die Kinder und Enkel, Bekannte und Freunde nicht ständig mit Fragen nerven wollen,
- die ihr Computerwissen auf den neuesten Stand bringen wollen,
- die das lebenslange Lernen umsetzen und weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilhaben wollen.

Hinweis

Die Kursinhalte finden Sie auf der nächsten Seite.

Kurse in Burgdorf

Grundkurs Computer H 500 601

Anahita Haeber
Mi, 16.09.2015, 08:30 - 11:45 Uhr
Mi, 23.09.2015, 08:30 - 11:45 Uhr
Mi, 30.09.2015, 08:30 - 11:45 Uhr
Mi, 07.10.2015, 08:30 - 11:45 Uhr
4 Vormittage, 16 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, EDV-Raum
93,00 €

Suchen und Finden und in Verbindung bleiben H 500 631

Anahita Haeber
Mi, 04.11.2015, 08:30 - 11:45 Uhr
Mi, 11.11.2015, 08:30 - 11:45 Uhr
Mi, 18.11.2015, 08:30 - 11:45 Uhr
Mi, 25.11.2015, 08:30 - 11:45 Uhr
4 Vormittage, 16 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, EDV-Raum
93,00 €

Excel für den Privatgebrauch H 500 621

Bei diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick, was man mit Excel alles machen kann. Ein sicherer Umgang mit Excel spart Ihnen Zeit und Geld. Mit diesem Programm können sie ein Haushaltsbuch führen oder die Buchhaltung Ihres Sportvereins aufbereiten. Wir erstellen mit einfachen Rechenformeln Listen und Rechnungen, die man im täglichen Leben überall gebrauchen kann.
Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme am „Grundkurs Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse
Eigene Laptops, mit Windows 7/8 und Office 2007/2010, können nur nach Absprache mitgebracht werden.
Anahita Haeber
Mi, 02.12.2015, 08:30 - 12:45 Uhr
Mi, 09.12.2015, 08:30 - 12:45 Uhr
Mi, 16.12.2015, 08:30 - 12:45 Uhr
3 Vormittage, 16 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, EDV-Raum
93,00 €

Der Umgang mit dem Smartphone (Google Android) H 500 771

Claudia Kempf-Oldenburg
Mo, 07.09.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
1 Vormittag, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, EDV-Raum
18,00 €

Schöner leben mit dem Tablet-Computer (Google Android) H 500 791

Claudia Kempf-Oldenburg
Mo, 21.09.2015, 09:30 - 12:15 Uhr
Mo, 28.09.2015, 09:30 - 12:15 Uhr
Mo, 05.10.2015, 09:30 - 12:15 Uhr
3 Vormittage, 9 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, EDV-Raum
40,00 €

Einfacher Umgang mit dem iPad H 502 731

Mit Ihrem iPad haben sie einen „Computer To Go“ in der Tasche. Entweder Sie haben eine ständige Verbindung über einen Netzanbieter oder Sie können sich in bestehende WLAN-Netze (z.B. im Urlaubshotel) einwählen. Damit haben Sie die Möglichkeit, von überall den Kontakt mit Freunden und Bekannten zu halten. Sie können Informationen über Sehenswürdigkeiten Ihres Urlaubszieles oder die Flugankunft- und Abflugzeiten einholen. Mit entsprechenden Apps können Sie sogar telefonieren (Skype), Ihre Tageszeitung im Ausland lesen, eine Fotosammlung vorführen, Hotels buchen oder mit Freunden z.B. Fernschach spielen. Die bunte Vielfalt der Apps scheint unbegrenzt.

In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich in WLAN-Netze einwählt, seine E-Mails abruft und bearbeitet, das Adressbuch einrichtet, den Kalender verwaltet und Termine eingibt, wie man Fotos macht und diese sortiert ablegt. Sie werden beliebte Apps kennenlernen, diese aus dem App-Store herunterladen und anwenden.
Bitte beachten Sie, dass Ihr iPad schon eingerichtet sein muss! Auch Ihre Apple-Benutzer-ID und das Kennwort sowie Ihre E-Mail-ID/Kennwort müssen Sie kennen.
Eigenes iPad mit Kennwort für die Apple -ID ist mit zubringen !!!
Angela Puffay
Mo, 30.11.2015, 15:30 - 18:45 Uhr
Mo, 07.12.2015, 15:30 - 18:45 Uhr
2 Nachmittage, 8 USt
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, EDV-Raum
47,00 €

Einfacher Umgang mit dem iPhone H 502 741

Mit Ihrem iPhone haben Sie nicht nur ein Telefon in der Tasche, sondern ebenfalls einen Mini Computer, der es Ihnen auch ermöglicht, E-Mails zu schreiben, Fotos zu machen oder zu betrachten und von überall im Internet zu surfen. Mit den entsprechenden Apps haben Sie nahezu die gleichen Möglichkeiten wie beim iPad. Sie können Informationen über Sehenswürdigkeiten Ihres Urlaubszieles oder die Flugankunft- und Abflugzeiten einholen, Hotels buchen oder mit Freunden z.B. Fernschach spielen. Auch können Sie unterwegs Radio/Musik hören oder Filme anschauen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich in WLAN-Netze einwählt, seine E-Mails abruft und bearbeitet, das Adressbuch einrichtet, den Kalender verwaltet und Termine eingibt, wie man Fotos macht und diese sortiert ablegt. Sie werden beliebte Apps kennenlernen, diese aus dem App-Store herunterladen und anwenden.

Bitte beachten Sie, dass Ihr iPhone schon eingerichtet sein muss! Auch Ihre Apple-Benutzer-ID/ Kennwort sowie Ihre E-Mail-ID /Kennwort müssen Sie kennen.

Eigenes iPhone mit Kennwort für die Apple-ID ist mit zubringen!!!

Angela Puffay
Mo, 14.12.2015, 15:30 - 18:45 Uhr
1 Nachmittag, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, EDV-Raum
18,00 €

Kursinhalte

Grundkurs Computer

Hier vermitteln wir Ihnen, wie man

- den Computer bedient und wozu man Windows braucht,
- Dateien erstellt, speichert, wiederfindet, überarbeitet und ggf. löscht,
- mit Speichermedien (USB-Stick und DVDs) umgeht und
- sich im Internet zurechtfindet.

Außerdem bekommen Sie Tipps zum Kauf und zur technischen Ausstattung von Computern und zu ihren vielfältigen Einsatzmöglichkeiten.

Eigene Computer mit Windows 7/8 können nur nach Absprache mitgebracht werden.
Teilnahmevoraussetzungen: Keine.

Schreiben und Gestalten am PC

Schreibprogramme sind so umfangreich geworden, dass man mit ihnen nicht nur kleine Briefe schreiben, sondern richtig kreativ werden kann. Sie kennen sich schon ein wenig aus mit dem Computer; Maus und Tastatur sind Ihnen nicht fremd. Sie können bereits schreiben, speichern und ausdrucken.

In diesem Kurs lernen Sie, wie man

- einen Standardbrief erstellt, ihn überarbeitet, speichert, vervielfältigt und ausdruckt,
- Adressenlisten erstellt und pflegt,
- eine bunte Einladung oder Anzeige mit Cliparts gestaltet,
- eine Menü- oder Grußkarte in unterschiedlichen Formaten anfertigt,
- einen mehrseitigen Reisebericht mit Fotos verschönert und mit Kopf- und Fußzeilen sowie Seitenzahlen ausstattet.

Voraussetzungen: Teilnahme am „Grundkurs Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse
Eigene Computer können nur nach Absprache mitgebracht werden.

Suchen und Finden und in Verbindung bleiben

In diesem Kurs lernen Sie, wie man

- im Internet surft und Informationen findet,
- E-Mails schreibt, versendet und empfängt,
- digitale Fotos an eine E-Mail anhängt oder herunterlädt,
- Dateien (Texte, Fotos) und Programme aus dem Internet herunterlädt,
- im Internet einkauft und was man dabei beachten muss,
- mit Risiken und Nebenwirkungen im Internet umgeht.

Voraussetzungen: Teilnahme am „Grundkurs Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse

Der Umgang mit dem Smartphone (Google Android)

Der Computer in der Tasche

Mit dem Smartphone haben Sie einen leistungsstarken Mini-Computer in der Tasche, an dessen Bedienung man sich erst gewöhnen muss. Sie können damit im Internet surfen, E-Mails schreiben, Fotos und Filme machen, mit Freunden in Kontakt bleiben, Spiele spielen und vieles mehr.

In diesem Seminar werden wir uns einmal gründlich mit diesem Wunderding beschäftigen: Wie komme ich ins Internet, wie surfe und google ich damit? Was macht man eigentlich mit diesen ganzen Apps, die schon vorinstalliert sind? Wie komme ich an Apps, die ich gut gebrauchen kann und die mein Leben schöner machen? Wie halte ich Kontakt per E-Mail oder anders, wie mache ich Fotos und Filme und was fange ich damit an? Wie pflege ich Kalender und Adressbuch?

Ach, Telefonieren und SMS schicken kann ich ja auch! Aber das ist in diesem Seminar nicht so wichtig!

Bitte denken Sie daran, dass Sie bei Google mit einer E-Mail-Adresse angemeldet sein müssen, um Apps herunterladen zu können. Denken Sie bitte an Ihr E-Mail-Passwort! Laden Sie Ihr Smartphone bitte auf und bringen Sie Ihre Telefonnummer mit. Und vorsichtshalber auch das Ladegerät.

Schöner leben mit dem Tablet-Computer (Google Android)

Sie haben einen dieser modernen Tablet-PCs und meistens liegt er neben Ihnen auf dem Sofa und Sie fragen sich, was man mit diesem Wunderding so alles machen kann?

In diesem Kurs können Sie sich gründlich mit dem Tablet beschäftigen. Sie werden über ein WLAN schnell auf das Internet zugreifen. So bleiben Sie auch auf Reisen und im Ausland mit Familie und Freunden über E-Mail in Kontakt, sind über das Tagesgeschehen informiert, können den Tag gut vor- und nachbereiten, sich über Sehenswürdigkeiten, Abfahrzeiten und Wetter informieren und den Weg finden.

Aber auch im Alltag kann der Tablet-Computer nützlich sein. Er ist Terminkalender und Adressbuch, Notizbuch und E-Book-Reader und vieles mehr. Man kann mit dem Tablet Fotos und Filme machen, vorführen, verwalten und sichern. Dafür braucht man Apps, kleine Programme, von denen zahlreiche schon installiert sind; und was wir nicht haben, laden wir uns herunter (kostenlos) und probieren es aus. Und was wir nicht brauchen, wird deinstalliert. Denn auch ein Tablet-Computer muss regelmäßig aufgeräumt werden.

Achtung: Bitte denken Sie an die E-Mail-Adresse, mit der Sie das Tablet angemeldet haben und vergessen Sie nicht das Passwort. Ferner sollten Sie Ihr Tablet vor dem Seminar noch einmal aufladen und vorsichtshalber das Ladegerät mitbringen!

Kurse in Isernhagen

Grundkurs Computer H 500 612 Z
Paul Sunder
Mo, 02.11.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Mi, 04.11.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Mo, 09.11.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Mi, 11.11.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
4 Vormittage, 16 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
93,00 €

Schreiben und Gestalten am PC H 500 622
Paul Sunder
Mo, 16.11.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Mi, 18.11.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Mo, 23.11.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Mi, 25.11.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
4 Vormittage, 16 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
93,00 €

Suchen und Finden und in Verbindung bleiben H 500 632 Z
Paul Sunder
Mo, 30.11.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Mi, 02.12.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Mo, 07.12.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Mi, 09.12.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
4 Vormittage, 16 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
93,00 €

Der Umgang mit dem Smartphone (Google Android) H 500 772
Claudia Kempf-Oldenburg
Do, 14.01.2016, 09:00 - 12:15 Uhr
1 Vormittag, 4 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
18,00 €

Schöner leben mit dem Tablet-Computer (Google Android) H 500 792
Claudia Kempf-Oldenburg
Mo, 02.11.2015, 09:30 - 12:15 Uhr
Mo, 09.11.2015, 09:30 - 12:15 Uhr
Mo, 16.11.2015, 09:30 - 12:15 Uhr
3 Vormittage, 9 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
40,00 €

Kurse in Lehrte

Grundkurs Computer H 500 613
Claudia Kempf-Oldenburg
Di, 22.09.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Di, 29.09.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Di, 06.10.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Di, 13.10.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
4 Vormittage, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
93,-00 €

Schreiben und Gestalten am PC H 500 623
Claudia Kempf-Oldenburg
Di, 03.11.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Di, 10.11.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Di, 17.11.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Di, 24.11.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
4 Vormittage, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
93,00 €

Suchen und Finden und in Verbindung bleiben H 500 633
Claudia Kempf-Oldenburg
Di, 01.12.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Di, 08.12.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Di, 15.12.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
Di, 22.12.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
4 Vormittage, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
93,00 €

Fotokurs H 500 643
Einführung in die Bearbeitung, Verwaltung und Präsentation von Fotos am PC

Mit den modernen Digitalkameras und Smartphones kann man eigentlich keine schlechten Fotos mehr machen. Wenn doch etwas nicht stimmt oder ein Foto noch schöner werden soll, gibt es Verbesserungsmöglichkeiten mit kostenloser Software, die leicht zu handhaben ist, wenn man sich einmal richtig damit beschäftigt. Und das werden wir in diesem Kurs tun!

Hier lernen Sie, Fotos noch schöner zu machen, den Überblick über große Mengen Fotos zu behalten, sie zu ordnen, zu benennen und zu sichern und schließlich auch zu präsentieren - in einer Diashow und einem Fotobuch. Sie können eigene Fotos mitbringen.

Grundkenntnisse am Computer werden vorausgesetzt.

Claudia Kempf-Oldenburg
Di, 12.01.2016, 09:00 - 12:15 Uhr
Di, 19.01.2016, 09:00 - 12:15 Uhr
Di, 26.01.2016, 09:00 - 12:15 Uhr
Di, 02.02.2016, 09:00 - 12:15 Uhr
4 Vormittage, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
93,00 €

Der Umgang mit dem Smartphone (Google Android) H 500 773
Claudia Kempf-Oldenburg
Mo, 12.10.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
1 Vormittag, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
18,- €

Schöner leben mit dem Tablet-Computer (Google Android) H 500 783
Claudia Kempf-Oldenburg
Mo, 11.01.2016, 09:00 - 11:30 Uhr
Mo, 18.01.2016, 09:00 - 11:30 Uhr
Mo, 25.01.2016, 09:00 - 11:30 Uhr
3 Vormittage, 9 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
40,00 €

Kurs in Sehnde

Der Umgang mit dem Smartphone (Google Android) H 500 774
Claudia Kempf-Oldenburg
Fr, 11.12.2015, 09:00 - 12:15 Uhr
1 Vormittag, 4 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Seminarraum 1
18,00 €

Kurs in Uetze

Suchen und Finden und in Verbindung bleiben H 500 615
Angela Puffay
Mo, 02.11.2015, 15:00 - 18:15 Uhr
Mo, 09.11.2015, 15:00 - 18:15 Uhr
Mo, 16.11.2015, 15:00 - 18:15 Uhr
Mo, 23.11.2015, 15:00 - 18:15 Uhr
4 Nachmittage, 16 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15, Seminarraum 1
93,00 €

Senioren-Computerclub

Sie haben bereits durch die Teilnahme an Computerkursen erste Erfahrungen mit dem PC gemacht und möchten jetzt regelmäßig etwas dazu lernen oder Ihr Wissen vertiefen, um das lebenslange Lernen umzusetzen und weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben? Die Senioren-Computerclubs bieten Ihnen die Möglichkeit, sich dazu mit anderen EDV-Interessierten zu treffen. An den Kurstagen werden Themen behandelt, die Sie im Rahmen der Gruppe selbst auswählen können. Unterstützt werden Sie dabei von erfahrenen EDV-Kursleitern und -leiterinnen, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Die einmalige Aufnahmegebühr für einen Computer-Club beträgt 20,00 €, der Preis für einen Kurstermin 12,50 €.

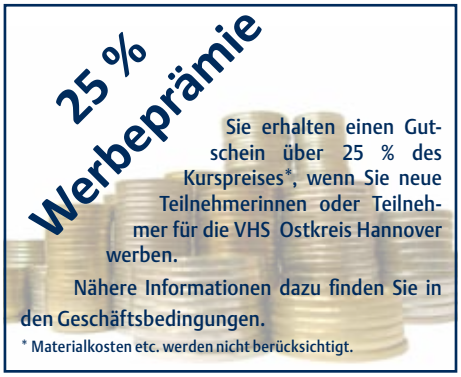
Die monatlichen Kosten sind von der Anzahl der jeweils in einem Monat durchgeführten Kurstermine abhängig. Sie werden entsprechend abgebucht, wenn Sie uns dazu ermächtigen. Anderenfalls überweisen Sie bitte den Kurspreis auf eines unserer Konten.

Jeder Computerclub benötigt mindestens 7 Teilnehmer/innen. Sollten Sie keinen Platz mehr bekommen, lassen Sie sich bitte in die Warteliste eintragen, damit wir Sie sofort informieren können, wenn in einem Club ein Platz freigeworden ist.

Die Mitgliedschaft in den Clubs kann zum 15. des Monats zum Monatsende gekündigt werden.

Voraussetzungen: Teilnahme am „Grundkurs Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse

Die Clubs finden im 14-tägigen Rhythmus statt.


25 % Werbeprämie
Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kurspreises*, wenn Sie neue Teilnehmerinnen oder Teilnehmer für die VHS Ostkreis Hannover werben.
Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.
* Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.

Clubs in Burgdorf

Computerclub Burgdorf — H 500 821

Wolfram Fabricius
freitags, 04.09.2015 bis 11.12.2015,
14:00 - 16:15 Uhr
8 Nachmittage, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
EDV-Raum

Computerclub Burgdorf — H 500 811

Anahita Haeber
dienstags, 08.09.2015 bis 26.01.2016,
09:30 - 12:00 Uhr
9 Vormittage, 27 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
EDV-Raum

Computerclub Burgdorf — H 500 823

Anahita Haeber
donnerstags, 10.09.2015 bis 21.01.2016,
09:30 - 12:00 Uhr
9 Vormittage, 27 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
EDV-Raum

Computerclub Burgdorf — H 500 821 Z

Anahita Haeber
donnerstags, 10.09.2015 bis 21.01.2016,
15:30 - 18:00 Uhr
9 Nachmittage, 27 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
EDV-Raum

Computerclub Burgdorf — H 500 821 ZZ

Anahita Haeber
dienstags, 15.09.2015 bis 19.01.2016,
09:30 - 12:00 Uhr
8 Vormittage, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
EDV-Raum

Fotoclub — H 500 862

Sie sind Hobbyfotograf, interessieren sich vielleicht für Fotografie und Bildbearbeitung, oder wollen diesen schönen Zeitvertreib mit Gleichgesinnten betreiben? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Wir treffen uns regelmäßig 2 x im Monat in den VHS-Räumen Bergstraße 4 in Burgdorf. Themen sind Fotografie, Bildbearbeitung und z.B. die Besprechung eigener Bilder. Dabei gehen wir auf die Wünsche der Clubmitglieder ein und werden Praxis und Theorie miteinander ausgewogen kombinieren.

Zusätzliche Termine sind nicht ausgeschlossen (werden aber gesondert, je nach Aufwand berechnet).

Mögliche Themen wären zum Beispiel:

- Grundlagen der Fotografie, Bildaufbau und Kameratechnik
- Benutzen von Blitzgeräten
- Regelmäßige Bildbesprechungen
- Ausrüstungstipps
- Gemeinsame Fototouren (nicht im Preis enthalten)
- Thematische Fotoarbeiten (z.B. Colorkey erstellen)
- Unterschiedliche Fotothemen (People-, Landschafts-, Detailfotografie)
- Teilnahme an Fotowettbewerben (vielleicht eine eigene Ausstellung)
- Fotografie im Internet
- Nutzung von Clouds im Internet zur Bildspeicherung

Bernd Günther
montags, 03.08.2015 bis 25.01.2016,
19:00 - 21:30 Uhr
13 Abende, 39 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
EDV-Raum

Clubs in Isernhagen

Computerclub Isernhagen H 500 842

Wolfram Fabricius
donnerstags, 03.09.2015 bis 10.12.2015,
15:00 - 17:15 Uhr
8 Nachmittage, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Computerclub Isernhagen H 500 812 Z

Paul Sunder
mittwochs, 09.09.2015 bis 13.01.2016,
15:00 - 17:15 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Computerclub Isernhagen H 500 822 Z

Paul Sunder
mittwochs, 16.09.2015 bis 20.01.2016,
15:00 - 17:15 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Computerclub Isernhagen H 500 832

Claudia Kempf-Oldenburg
donnerstags, 10.09.2015 bis 14.01.2016,
14:00 - 16:15 Uhr
8 Nachmittage, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Computerclub mit eigenen Laptop H 500 852

Dieser Computer-Club arbeitet genau wie die anderen Clubs, nur mit einem Unterschied: Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit!
(nicht zwingend erforderlich, Sie können auch VHS-Geräte nutzen)

Sie haben einen relativ modernen Laptop oder ein Notebook, mit dem Betriebssystem Windows 7 und den modernen Anwenderprogramme aus dem Office-Paket: Word, Excel, Power Point und schon Erfahrung bei der Arbeit am Computer, möchten aber an Ihren eigenen Gerät noch besser werden: Dann sind Sie hier richtig.
Bitte vergessen sie nicht neben Ihrem Laptop/ Notebook noch Netzteil, Kabel und Maus mitzubringen.
Claudia Kempf-Oldenburg
dienstags, 08.09.2015 bis 12.01.2016,
14:00 - 16:15 Uhr
8 Nachmittage, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Clubs in Lehrte

Computerclub Lehrte H 500 833

Claudia Kempf-Oldenburg
donnerstags, 03.09.2015 bis 07.01.2016,
14:00 - 16:15 Uhr
8 Nachmittage, 24 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum

Computerclub Lehrte H 500 833 Z

Claudia Kempf-Oldenburg
dienstags, 15.09.2015 bis 19.01.2016,
14:00 - 16:15 Uhr
8 Nachmittage, 24 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum

Hinweis

Bitte beachten Sie den Kurs

Qualifizierung
zur Integrationslotsin,
zum Integrationslotsen

auf Seite 21.

Nähere Informationen:

Elke Vaihinger
(05132) 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-
hannover.d e

Ansprechpartnerinnen

Bettina Laes
Fachbereichsleitung
(05132) 50 00 - 16
laes@vhs-ostkreis-hannover.de

Claudia Bosse
Anmeldesachbearbeitung
(0511) 22 08 222 (Isernhagen
oder
(05173) 33 141 44 (Uetze)
bosse@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
(05132) 50 00 - 0

Ferienkurse

Kurs in Isernhagen

Tastschreiben heute – Schnelleinstieg ab Klasse 6 — H 500 202

Kinderleicht! - 10 Finger „blind“ schreiben in kurzer Zeit

Die Kinder/Jugendlichen lernen über Farben, Bilder, Kartenspiele und Rätselübungen die Computertastatur "spielend" und mit viel Spaß kennen. In der neuen Trainingsmethode für Kinder/Jugendliche werden Sprache, Musik, Entspannungs- und Visualisierungstechniken miteinander verknüpft.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Heidrun Pallagst
Mo, 19.10.2015 bis Fr, 23.10.2015,
täglich jeweils von 14:00 - 17:15 Uhr
1 Woche, 20 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
111,00 €

Kurs in Lehrte

Tastschreiben heute Schnelleinstieg ab Klasse 6 — H 500 203

Inhalt siehe Kurs H 500 202
Heidrun Pallagst
Mo, 26.10.2015 – Fr, 30.10.2015
täglich jeweils von 14:30 – 17:45 Uhr
1 Woche, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum
111,00 €

Kurs in Sehnde

Facharbeiten formal richtig schreiben mit MS Word — H 500 424

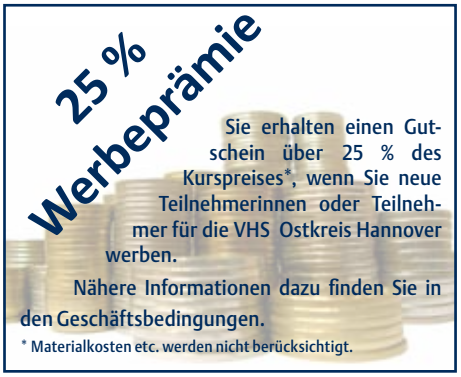
Zu einer guten Facharbeit gehört neben einem schlüssigen Inhalt auch eine korrekte Form. Somit sollte man wichtige Bewertungspunkte nicht verschenken, weil die gewünschte Form nicht stimmt. Textverarbeitungsprogramme wie MS Word können Ihnen dabei viel Formatierungsarbeit abnehmen. In diesem Seminar beziehen wir uns auf das Verfassen wissenschaftlicher Arbeiten mit Word 2010. Die Inhalte können auch in Word 2007 und Word 2013 umgesetzt werden.
In anderen Textverarbeitungssystemen wie OpenOffice oder LibreOffice können die Funktionen stark abweichen. Diese Programme werden hier nicht behandelt.
Inhalte:
Dokumentvorlage mit Seiteneinstellungen
- Abschnitte, Deckblatt und Haupttext
- Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen
- Fuß- und Endnoten

Text und Absatzformatierungen
- Formatvorlagen
- Gliederungen (Nummerierungen und Aufzählungen)

Verzeichnisse
- Inhaltsverzeichnis
- Literaturverzeichnis
- Abbildungsverzeichnis
- Index-Erstellung

Erweiterte Funktionen
- spezielle Suchmöglichkeiten
- Feldfunktionen und Hyperlinks
- Überschriften in Kopfzeilen

Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung
Oliver Schlickeisen
Di, 20.10.2015, 15:00 - 18:15 Uhr
Mi, 21.10.2015, 15:00 - 18:15 Uhr
Di, 27.10.2015, 15:00 - 18:15 Uhr
Mi, 28.10.2015, 15:00 - 18:15 Uhr
4 Nachmittage, 16 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Seminarraum 1
77,00 €


25 % Werbeprämie
Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kurspreises*, wenn Sie neue Teilnehmerinnen oder Teilnehmer für die VHS Ostkreis Hannover werben.
Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.
* Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.

Europäischer ComputerPass Xpert für Schülerinnen und Schüler

Bild: Deutsche Energie-Agentur

Stufen	Modul	Inhalte
Stufe 1 Basiszertifikat Europäischer ComputerPass Xpert	Modul: Grundlagen der EDV, Internet Basics, Bewerbungen	Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows Informationen im Internet recherchieren Arbeiten mit einem E-Mail-Client Aufgaben von Text- und Tabellenverarbeitungsprogrammen Erstellen einer elektronischen Bewerbungsmappe
Stufe 2 Europäischer Computer-Pass Xpert	Modul: Textverarbeitung	Kopf- und Fußzeilen Geschäftsbriefe gestalten Serienbriefe erstellen Gliederungen erstellen Umgehen mit Dokumentvorlagen (Facharbeiten)
Stufe 3 Zertifizierung Xpert Master	Modul: Tabellenkalkulation Modul: Präsentation	Tabellen erstellen, formatieren und drucken Formeln eingeben Diagramme erstellen Präsentationen planen Folien erstellen und hinzufügen Zeichenobjekte und Bilder einfügen Folienmaster und Vorlagen nutzen Übergänge und Animationen einstellen Präsentationen vorführen

Die Kurse werden entweder unterrichtsbegleitend als Nachmittagskurse oder als Ferienkurse angeboten. Sie können in den folgenden Orten stattfinden:

- Isernhagen (VHS-Gebäude, Altwarmbüchen, Hannoversche Str. 23)
- Burgdorf (VHS-Räume, Bergstr. 4)
- Lehrte (VHS-Gebäude, Rathausplatz 2)
- Hämelerwald (Schule am Ried, Riedweg 2)
- Sehnde (KGS, Am Papenholz 11)

Jedes Modul kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Die Kosten hierfür betragen 43,00 € pro Modul. (Im Kurspreis von 240,00 € sind bereits Prüfungsgebühren in Höhe von 86,00 € enthalten.)
Vor Beginn der Kurse finden Informationsveranstaltungen statt.
Fordern Sie unseren Flyer mit den ausführlichen Kursbeschreibungen, Preisen und Terminen für die Informationsveranstaltungen an!

Hinweise

Projektarbeiten mit berufs- und bewerbungsrelevanten Themen entwickeln Schritt für Schritt EDV-Kenntnisse. Ein Stufenmodell führt zu verschiedenen Zertifikaten des Europäischen ComputerPasses Xpert. Dadurch ergeben sich wesentliche Vorteile bei der Erstellung von Referaten und bei Bewerbungen um einen Praktikums- bzw. Ausbildungsplatz. Denn der Europäische ComputerPass Xpert ist europaweit anerkannt und mit über 400.000 durchgeführten Prüfungen in der Wirtschaft bekannt und hoch angesehen.

Eine Übersicht der in diesem Semester angebotenen Module finden Sie auf der nächsten Seite. Ausführliche Informationen enthält unser Flyer.

Kontakt:

Bettina Laes
VHS Ostkreis Hannover
Rathausplatz 2
31275 Lehrte

(05132) 50 00 - 16
laes@vhs-ostkreis-hannover.de

„Bildung auf Bestellung“ für Schülerinnen und Schüler

- individuell
- freiwillig
- zusätzlich

Sie möchten Bildungsangebote, die auf Ihre Bedürfnisse und Interessen zugeschnitten sind?

Die VHS Ostkreis Hannover kann für Gruppen, Klassen, Lehrer/innen und Elternvertretungen Kurse einrichten, die außerhalb des Unterrichts stattfinden und die von Ihnen gewünschten Themen aufgreifen, z.B. Schreiben und Formatierungen von Facharbeiten, sinnvolle und effektive Internetrecherche für Referate, Vortragstechniken u.v.m.

Solche Kurse können wir durchführen, wenn sich mindestens 10 Teilnehmer/innen angemeldet haben.

Außerschulische Arbeitsgemeinschaften

Die Arbeitsgemeinschaften sollen in der Regel durch die Schule angeboten werden. Die zur Verfügung stehenden Lehrerstunden reichen dafür jedoch an vielen Schulen oft nicht aus.

Aus diesem Grund können Schulen „gleichwertige unterrichtliche Angebote“ unter bestimmten Voraussetzungen in Kooperation mit anderen Institutionen durchführen.

Deshalb stehen wir den Schulen in unserem Einzugsgebiet zur Beratung und Einrichtung von Arbeitsgemeinschaften im Nachmittagsbereich gern zur Verfügung.

Nähere Informationen:

Bettina Laes
VHS Ostkreis Hannover
Rathausplatz 2
31275 Lehrte
(05132) 50 00 - 16
laes@vhs-ostkreis-hannover.de

Basiszertifikat Xpert KGS Sehnde(Herbstferien) H 500 434

Für Schülerinnen und Schüler der KGS Sehnde und Umgebung

Gern steht Ihnen Frau Laes auch unter der Rufnummer (05132) 50 00 - 16 telefonisch zur Beratung zur Verfügung.
Informationsveranstaltung: nach Vereinbarung
Für diesen Kurs gibt es keine Ermäßigung.
Oliver Schlickeisen
Mo, 19.10.2015, 09:00 - 14:00 Uhr
Di, 20.10.1205, 09:00 - 14:00 Uhr
Mi, 21.10.2015, 09:00 - 14:00 Uhr
Do, 22.10.2015, 09:00 - 14:00 Uhr
Fr, 23.10.2015, 09:00 - 14:00 Uhr
Mo, 26.10.2015, 09:00 - 14:00 Uhr
Di, 27.10.2015, 09:00 - 14:00 Uhr
Mi, 28.10.2015, 09:00 - 14:00 Uhr
Do, 29.10.2015, 09:00 - 14:00 Uhr
Fr, 30.10.2015, 09:00 - 14:00 Uhr
10 Tage, 60 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Seminarraum 1
240,00 €

Kurse in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Peine-Burgdorf GmbH

In diesen Kursen erwerben geistig behinderte Erwachsene Grundkenntnisse im Umgang mit Computern.

EDV Berkhöpen I H 500 011

Der Kurs findet im 14tägigen Rhythmus statt.
Wolfram Fabricius
freitags, 04.09.2015 bis 18.12.2015, 09:00 - 10:30 Uhr
7 Vormittage, 14 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, EDV-Raum

EDV Berkhöpen I H 500 021

Der Kurs findet im 14tägigen Rhythmus statt.
Wolfram Fabricius
freitags, 11.09.2015 bis 08.01.2016, 09:00 - 10:30 Uhr
7 Vormittage, 14 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, EDV-Raum

Weiterbildung in der VHS-Region Hannover

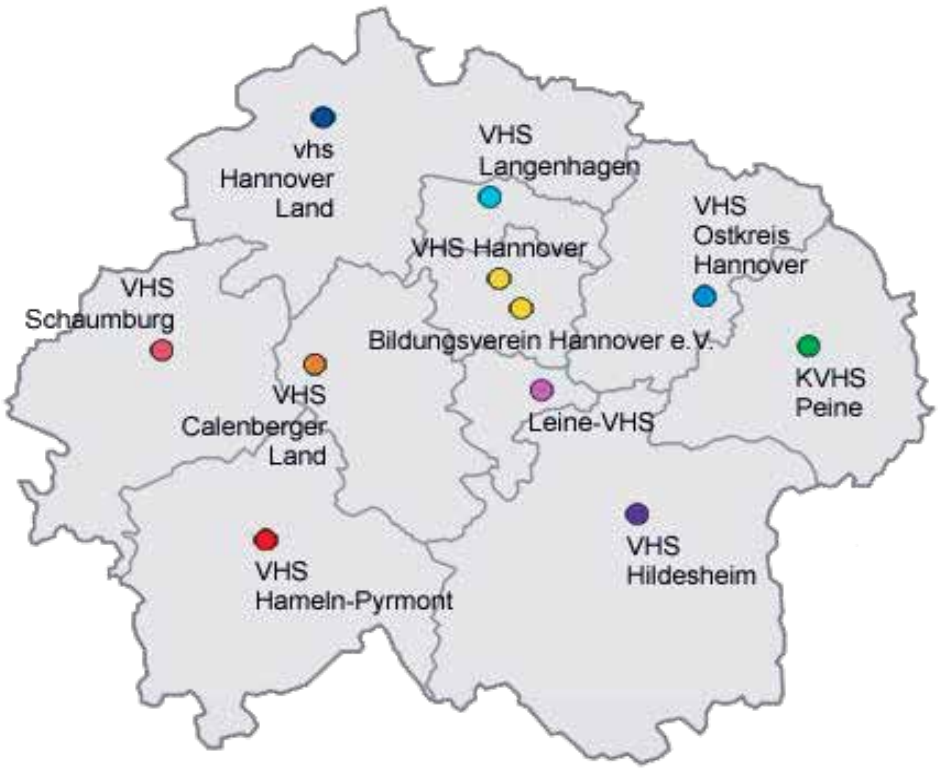
Wir möchten Sie auf das Bildungsangebot der Volkshochschulen in der VHS-Region Hannover aufmerksam machen. Sie bieten Ihnen zahlreiche Veranstaltungen im Bereich - nicht nur - der beruflichen Bildung und Weiterbildung.

Über die Internetadresse

www.vhs-rvh.de

gelangen Sie direkt zu den Internetseiten der Volkshochschulen.

Klicken Sie auf den Namen der gewünschten Volkshochschule oder suchen Sie per Stichworteingabe nach Angeboten im gesamten Bereich des VHS-Regionalverbunds Hannover.



Die Volkshochschulen im VHS-Regionalverbund Hannover

Bildungsverein Hannover e.V.
Wedekindstr. 14
30161 Hannover
Telefon: (0511) 34 41 44
www.bildungsverein.de

Volkshochschule Calenberger Land
Langenäcker 38
30890 Barsinghausen
Telefon: (05105) 52 16 - 0
www.vhs-calenberger-land.de

Volkshochschule Hildesheim gGmbH
Geschäftsstelle Hildesheim
Pfaffenstieg 4 - 5
31134 Hildesheim
Telefon: (05121) 93 61 - 0
www.vhs-hildesheim.de

Volkshochschule Hildesheim gGmbH
Geschäftsstelle Alfeld
Antonianger 6
31061 Alfeld
Telefon: (05181) 85 55 - 0
www.vhs-hildesheim.de

Volkshochschule Langenhagen
Marktplatz 1
30853 Langenhagen
Telefon: (0511) 73 07 - 9710
www.vhs-langenhagen.de

Leine-Volkshochschule
Alte Rathausstr. 12
30880 Laatzen
Telefon: (0511) 98 35 62 - 0
www.leine-vhs.de

Volkshochschule Hannover Land
Suttorfer Str. 8
31535 Neustadt
Telefon: (05032) 98 19 - 80
www.vhs-hannover-land.de

Volkshochschule Ostkreis Hannover
Rathausplatz 2
31275 Lehrte
Telefon: (05132) 50 00 - 0
www.vhs-ostkreis-hannover.de

Kreisvolkshochschule Peine
Stederdorfer Str. 8 - 9
31224 Peine
Telefon: (05171) 401 - 3041
www.kvhs-peine.de

Ada und Theodor Lessing VHS Hannover
Theodor-Lessing-Platz 1
30159 Hannover
Telefon: (0511) 168 - 4 47 83
www.vhs-hannover.de

Volkshochschule Schaumburg
Jahnstr. 21a
31655 Stadthagen
Telefon: (05721) 787 - 0
www.vhs-schaumburg.de

Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.
Bödekerstr. 16
30161 Hannover
Telefon: (0511) 300 330 - 50
www.vhs-nds.de

Der direkte Draht: So erreichen Sie uns

Fachbereichsleiter/innen

Elke Vaihinger, VHS-Geschäftsführerin
Telefon:(05132) 50 00 - 12
E-Mail: vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de
Arbeitsgebiete:
- Fremdsprachen
- Kurse für Frauen
- Hausaufgabenbetreuung

Astrid Voges, Stellv. Geschäftsführerin
Telefon:(05132) 50 00 - 15
E-Mail: voges@vhs-ostkreis-hannover.de
Arbeitsgebiete:
- Kulturelle Bildung - Kreativität
- Literatur und Kultur
- Psychologie und Kommunikation
- Lehrgang „Hauswirtschafter/in“
- Marketing und Sonderaufgaben

Holger Buchmann
Telefon:(05132) 50 00 - 17
E-Mail: buchmann@vhs-ostkreis-hannover.de
Arbeitsgebiete:
- Integrationskurse (BAMF)
- Deutsch als Fremdsprache
- Alphabetisierung
- Zweiter Bildungsweg
- EDV-Systemadministration und Internet

Bettina Laes
Telefon:(05132) 50 00 - 16
E-Mail: laes@vhs-ostkreis-hannover.de
Arbeitsgebiete:
- Arbeit und Beruf
- EDV-Lehrgangssysteme
- EDV für Schüler/innen
- EDV für Frauen
- EDV für Seniorinnen und Senioren
- Erziehungsfragen und Pädagogik
- Ernährung und Kochen
- Firmenschulungen
- Schulen

Dieter Reiniger
Telefon:(05132) 50 00 - 13
E-Mail: reiniger@vhs-ostkreis-hannover.de
Arbeitsgebiete:
- Autogenes Training, Yoga, Entspannung
- Gymnastik und Bewegung
- Gesundheit und Heilmethoden
- Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik
- Politik, Gesellschaft, Umwelt
- Recht und Verbraucherfragen
- Datenschutzbeauftragter

Verwaltung

Burkhard Langehein
Verwaltungsleiter
Telefon:(05132) 50 00 - 22
E-Mail: langehein@vhs-ostkreis-hannover.de

Corinna Bergmann
Finanzsachbearbeiterin
Telefon:(05132) 50 00 - 23
E-Mail: bergmann@vhs-ostkreis-hannover.de

Claudia Bosse
Anmeldesachbearbeiterin
Telefon:(0511) 22 08 222 (Isernhagen)
oder
(05173) 33 141 44 (Uetze)
(siehe Öffnungszeiten)
E-Mail: bosse@vhs-ostkreis-hannover.de

Christine Brinkmann
Anmeldesachbearbeiterin
Telefon:(05132) 50 00 - 21
E-Mail: brinkmann@vhs-ostkreis-hannover.de

Corina Horn
Kassenverwalterin
Telefon:(05132) 50 00 - 27
E-Mail: horn@vhs-ostkreis-hannover.de

Elke Schwanke
Anmeldesachbearbeiterin
Telefon:(05136) 70 75
E-Mail: schwanke@vhs-ostkreis-hannover.de

Elisabeth Wirnsperger
Anmeldesachbearbeiterin
Telefon:(05132) 50 00 - 25
E-Mail: wirnsperger@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov
Anmeldesachbearbeiterin
Telefon:(05132) 50 00 - 24
E-Mail: zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Wanda Chomanec, Anette Hasenjäger, Angela Krebstakies, Heike Wigas
Raumpflegerinnen

Mario Hinz
Handwerker

Bankverbindungen

Sparkasse Hannover
IBAN: DE74 2505 0180 1000 0962 20
BIC: SPKHDE2HXXX

Volksbank eG
IBAN: DE84 2519 3331 7005 3014 00
BIC: GENODEF1PAT

Bürozeiten in den Ferien

Burgdorf, Isernhagen, Sehnde, Uetze
Während der Oster- und Herbstferien bleiben die Geschäftsstellen geschlossen.

Hinweis

Die erweiterten Bürozeiten vor unserem Semesterbeginn finden Sie auf Seite 1.

Impressum

Herausgeber:
Volkshochschule Ostkreis Hannover
Rathausplatz 2
31275 Lehrte

Gestaltung und Layout:
VHS Ostkreis Hannover

Druck:
Boyens MediaPRINT GmbH & Co. KG
Wulf-Isebrand-Platz 1 - 3
25746 Heide

Ortspläne:
Geodaten © OpenStreetMap und Mitwirkende, CC-BY-SA
www.openstreetmap.org
http://creative-commons.org/licenses/by-sa/2.0/

Nicht gekennzeichnete Fotos stammen aus Privatbesitz bzw. aus VHS-Beständen.

Titelbild:
Rawpixel - Fotolia.com

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Hauptgeschäftsstelle

VHS Ostkreis Hannover
Rathausplatz 2 , 31275 Lehrte

Telefon: (05132) 50 00 - 0
Fax: (05132) 50 00 - 33
Internet: www.vhs-ostkreis-hannover.de
E-Mail: info@vhs-ostkreis-hannover.de

Bürozeiten:
- montags bis donnerstags
  von 08:30 - 12:30 Uhr
  und
  14:00 - 16:00 Uhr
- freitags
  von 08:30 - 14:00 Uhr

Geschäftsstellen

Burgdorf
Bergstr. 4, 31303 Burgdorf
Telefon: (05136) 70 75
Ansprechpartnerin: Elke Schwanke

Bürozeiten:
- Mo bis Mi und Fr von 09:00 - 12:00 Uhr
- Do von 16:00 - 18:00 Uhr

Isernhagen
Hannoversche Str. 23, 30916 Isernhagen (Altwarmbüchen)
Telefon: (0511) 22 08 222
Ansprechpartnerin: Claudia Bosse

Bürozeiten:
- Mo bis Mi und Fr von 09:00 - 12:00 Uhr

Sehnde
Peiner Str. 13, 31319 Sehnde
Telefon: (05138) 80 26

Bürozeiten:
- Di von 17:00 - 18:00 Uhr

Uetze
Burgdorfer Str. 15, 31311 Uetze
Telefon: (05173) 33 141 44
Ansprechpartnerin: Claudia Bosse

Bürozeiten:
- Do von 15:00 - 17:00 Uhr

Gebührenermäßigungen

1. Einkommensabhängige Gebührenermäßigungen

Nachgewiesenes Netto-(Familien-)Einkommen für Ermäßigungen von	50 %	30 %
Haushalt mit:		
∘ einem Alleinstehenden	910 €	990 €
∘ zwei Familienmitgliedern	1.360 €	1.480 €
∘ drei Familienmitgliedern	1.780 €	1.940 €
∘ vier Familienmitgliedern	2.150 €	2.340 €
∘ fünf Familienmitgliedern	2.530 €	2.760 €
∘ ohne eigenen Hausstand	620 €	680 €

2. Personenabhängige Gebührenermäßigungen
- unverheiratete Schüler/innen, Auszubildende und Bundesfreiwilligendienstleistende ..... 25 %
- unverheiratete Student(inn)en mit Immatrikulationsbescheinigung ..... 25 %

Diese Ermäßigungen können Sie beanspruchen, sofern bei den Kursen der VHS Ostkreis Hannover nicht Gegenteiliges angegeben ist.
Höhere Ermäßigungen werden für beide Personengruppen nur mit Einkommensnachweis - siehe 1. - gewährt.

3. Hinweise
In besonders begründeten Fällen kann die VHS-Geschäftsführung die Kursentgelt erlassen. Die Ermäßigung wird nur auf den Anteil der Benutzungsentgelts am Kursentgelt gewährt. Die Verwaltungsgebühr, eventuelle Materialkosten, Mietkosten etc. sind von der Ermäßigung grundsätzlich ausgeschlossen.
Personen, die aufgrund ihrer Teilnahme an Kursen der VHS eine Ausbildungsförderung beziehen, erhalten für diese Kurse keine Gebührenermäßigung.

Werbe- und Treueprämien

Werbeprämie
Wenn Sie für die VHS Ostkreis Hannover einen neuen Teilnehmer bzw. eine neue Teilnehmerin werben, können Sie unter den folgenden Voraussetzungen eine Werbeprämie beanspruchen:

- Sie als Werberin bzw. Werber haben im laufenden oder im vorangegangenen Semester einen Kurs an der VHS Ostkreis Hannover belegt.
- Bei den Geworbenen muss es sich tatsächlich um „neue“ Teilnehmer/innen handeln, d.h. sie dürfen in den letzten drei Semestern keinen Kurs bei uns besucht haben.
- Für die Anmeldung gibt es eine besondere Karte, die Sie bitte ausfüllen und der VHS zukommen lassen.
- Für Familienangehörige, die mit im Haushalt leben, gibt es keine Werbeprämie.

Sie erhalten eine Gutschrift über 25 % des eingeworbenen Kurspreises. Hierbei bleiben die hierin enthaltenen Verwaltungskosten in Höhe von 5,00 € und evtl. Nebenkosten (z.B. Material) unberücksichtigt. Der Höchstbetrag der Werbeprämie beträgt 50,00 €.

Sie erhalten die Gutschrift, wenn die Veranstaltung der neu geworbenen Teilnehmerin bzw. des neu geworbenen Teilnehmers begonnen hat und das Geld bei uns eingegangen ist.

Die Gutschrift ist nicht übertragbar und kann im aktuellen bzw. in den beiden folgenden Semestern für eine beliebige VHS-Veranstaltung eingelöst werden. Danach verfällt die Gutschrift.

Treueprämie
Wenn Sie in den letzten drei Semestern (einschließlich des laufenden Semesters) mindestens neun beliebige Veranstaltungen belegt und bezahlt haben und diese Veranstaltungen auch stattgefunden haben, steht Ihnen eine Gutschrift in Höhe von 25,00 € zu. Wenn Sie diese Gutschrift in Anspruch nehmen wollen, teilen Sie uns das bitte mit. Nach Erhalt der Gutschrift beginnt die dreisemestrige Frist erneut.

Werbe- und Treueprämien werden nicht in bar ausgezahlt, sondern bei einer neuen Kursbuchung verrechnet.

Unsere Geschäftsbedingungen

Anmeldungen

Wenn Sie sich zu einer VHS-Veranstaltung angemeldet haben, sind Sie zur Zahlung des im Programmheft angegebenen Veranstaltungspreises verpflichtet. Das gilt auch, wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nicht an der Veranstaltung teilnehmen, die Veranstaltung nur unregelmäßig besuchen oder vorzeitig beenden. Eine Ausnahme hiervon ist im Abschnitt „Abmeldungen“ geregelt .

Grundlage hierzu ist die „Entgeltordnung des Zweckverbandes Volkshochschule Ostkreis Hannover“ in der jeweils gültigen Fassung.

Sowohl persönliche, telefonische und schriftliche Anmeldungen als auch Anmeldungen per Internet sind verbindlich.
Beachten Sie bitte, dass Ihre Anmeldung in der Regel nicht schriftlich bestätigt wird.

Abmeldungen

Wird im Programmheft kein konkretes Datum genannt, liegt der Abmeldeschluss zehn Kalendertage vor dem angegebenen Veranstaltungsbeginn.

Bei Krankheit oder Abmeldung aus beruflichen Gründen erstatten wir den Kurspreis gegen Vorlage einer Bescheinigung (z.B. Attest) anteilig, wenn diese unverzüglich bei der Volkshochschule eingeht. Die Verwaltungskosten als Gegenleistung für den der VHS entstandenen Aufwand werden nicht erstattet. Auch eventuell entstandene Kosten für Material, das für einen Kurs beschafft werden musste, werden nicht erstattet.

Sie können sich nur in der Geschäftsstelle Lehrte abmelden - schriftlich oder mündlich.

Eine Abmeldung bei einem Kursleiter bzw. bei einer Kursleiterin ist nicht möglich.
Von einem Bildungsurlaub können Sie sich nur schriftlich abmelden.

Widerrufsrecht

Wir sind gesetzlich dazu verpflichtet, Sie auf Ihr Widerrufsrecht hinzuweisen:

Sie können ihre Anmeldung innerhalb von 14 Tagen, nachdem Sie sich für eine VHS-Veranstaltung angemeldet haben, ohne Angabe von Gründen schriftlich (z.B. per Fax, Brief oder E-Mail) oder mündlich (z.B. per Telefon) widerrufen. Die Frist beginnt am Tag, nachdem Ihre Anmeldung bei uns eingegangen ist. Zur Einhaltung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn ist ein Rücktritt von der Anmeldung nur schriftlich und aus einem von Ihnen nachgewiesenen wichtigen Grund (z.B. Krankheit) möglich.

Mündlich können Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten unter der Telefonnummer (05132) 50 00 – 0.

Schriftlich können Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten unter der Adresse

- VHS Ostkreis Hannover
  Rathausplatz 2
  31275 Lehrte
- per Fax an (05132) 50 00 - 33

oder

- per E-Mail an info@vhs-ostkreis-hannover.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs müssen Sie die von Ihnen ggf. von der VHS Ostkreis Hannover empfangenen Leistungen (z.B. Lehrmittel oder Vorauszahlungen) zurückgeben. Die VHS erstattet von ihr empfangene Leistungen zurück.

Können Sie uns die empfangene Leistung nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgeben, müssen Sie uns Wertersatz leisten. Das kann dazu führen, dass Sie vertragliche Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Zahlungsweise

Einzugsermächtigung:

Wenn Sie sich telefonisch anmelden und eine E-Mail-Adresse oder ein Handy besitzen, geben Sie bitte Ihre vollständige Bankverbindung an und erteilen Sie uns Ihr schriftliches Einverständnis (SEPA-Lastschriftmandat), den Veranstaltungspreis von Ihrem Konto abzubuchen. Wir benötigen diese Erklärung, um Sie rechtzeitig per E-Mail bzw. per SMS von der Abbuchung des Kurspreises informieren zu können. Sie können das Mandat jederzeit widerrufen.

Wir verkürzen die Vorabankündigungsfrist bis auf einen Tag vor der Abbuchung.

Überweisung:

Sie können den Kurspreis auch direkt an die VHS überweisen. Der Betrag muss bis zum Beginn des jeweiligen Kurses auf einem der folgenden Konten eingegangen sein:

- Sparkasse Hannover
  IBAN: DE74 2505 0180 1000 0962 20
  BIC: SPKHDE2HXXX
- Volksbank eG
  IBAN: DE84 2519 3331 7005 3014 00
  BIC: GENODEF1PAT

Eine Barzahlung ist nicht möglich.

Veranstaltungspreis

Der Veranstaltungspreis besteht aus den Verwaltungskosten und dem eigentlichen Kurspreis. Der Veranstaltungspreis ist bei jeder Veranstaltung in diesem Programmheft angegeben.

Zahlungsnachweis für das Finanzamt

Das Finanzamt erkennt den Überweisungsbeleg für den Veranstaltungspreis oder die Abbuchung auf Ihrem Kontoauszug bei der Einkommensteuerveranlagung als Nachweis für die Zahlung an.

Fälligkeit des Veranstaltungspreises

Der Preis für eine VHS-Veranstaltung wird zum ersten Veranstaltungstermin fällig. Eine Einzelveranstaltung bezahlen Sie bitte spätestens zu Beginn der Veranstaltung.

Hinweis

Unsere Geschäftsbedingungen

Haben Sie Fragen zu unseren Geschäftsbedingungen? Sprechen Sie uns an - die Geschäftsbedingungen erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen in Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde und Uetze.

Terms of trade

Do you need iinformation about our terms of trade? Contact us - a copy may be obtained from our branches at Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde and Uetze..

Kayit satlari

Kayit satlari konusunda sorulariniz var mi? Lütfen bizimle irtibat kurunuz. Kayit sartlarini, Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde ve Uetze subelerimizden edinebilirsiniz.

Warunki korzystania z kursów.

Macie Państwo pytania odnośnie naszych warunków? Proszę się do nas zwrócić - nasze warunki otrzymacie Państwo w naszych siedzibach w Burgdorfie, Isernhagen, Lehrte, Sehnde i w Uetze.

НАШИ ДЕЛОВЫЕ УСЛОВИЯ

У Вас есть вопросы о наших деловых условиях? Обращайтесь к нам - Вы получите информацию о деловых условиях в наших бюро в Бургдорфе, Изернхагене, Лерте и Уеце.

Unsere Geschäftsbedingungen - Zweckverband

Kursdurchführung

Damit eine Veranstaltung (Kurs, Vortrag etc.) durchgeführt werden kann, müssen sich mindestens 7 Personen angemeldet haben. Wird diese Zahl nicht erreicht, entscheidet die jeweilige Fachbereichsleitung bzw. die VHS-Geschäftsführung, ob die Veranstaltung stattfindet.

Benachrichtigungen bei Kursabsagen

Sie erhalten nur dann eine Benachrichtigung, wenn der Kurs abgesagt werden muss, z.B. wegen zu geringer Teilnehmerzahl.

Kursbescheinigungen

In Kursen der Beruflichen Bildung und bei Bildungsurlauben erhalten Sie ohne Antrag eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme an der Veranstaltung und deren Preis. Voraussetzung für die Ausstellung dieser Bescheinigung ist eine Kursteilnahme von 75 % (bzw. 100 % bei Bildungsurlauben). Die Teilnahme wird über die Anwesenheitsliste der Veranstaltung nachgewiesen.

Teilnahmebescheinigungen zur Vorlage bei der Krankenkasse für Kurse im Gesundheitsbereich (Entspannungs-, Bewegungs- und bestimmte Ernährungskurse) sind kostenfrei. Sie erhalten von uns auf Antrag eine Bescheinigung, wenn Sie an mindestens 80 % des Unterrichts teilgenommen haben. Über die Bezuschussung Ihres Kurses entscheidet ausschließlich die Krankenkasse. Die Bedingungen für die Bezuschussung dieser Kurse haben sich geändert. Nähere Informationen finden Sie auf Seite xxx.

Weitergehende Bescheinigungen (z.B. über Kursinhalte), Bescheinigungen über zurückliegende Semester sowie Zweitschriften werden von der VHS-Geschäftsstelle in Lehrte nur auf Antrag und gegen vorherige Überweisung von 5,00 € pro Bescheinigung ausgestellt.

Ermäßigungen

In Härtefällen kann auf schriftlichen Antrag und gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises der Veranstaltungspreis ermäßigt werden.

Wenn Sie Schüler/in, Auszubildende/r oder Student/in sind, können Sie eine Ermäßigung in Anspruch nehmen, sofern dies bei einer Veranstaltung nicht ausgeschlossen ist. Teilen Sie dieses bitte bei Ihrer Anmeldung mit bzw. kreuzen Sie bei der schriftlichen Anmeldung das entsprechende Feld in der Anmeldekarte an. Die VHS behält sich vor, die Ermäßigungsberechtigung zu überprüfen.
Eine 10 %ige Ermäßigung (höchstens jedoch 30,00 € pro Jahr) erhalten Inhaber/innen von Ehrenamtskarten.

Sie können gegebenenfalls einkommensabhängige Ermäßigungen beanspruchen (*siehe Kasten auf Seite 129*).

Für Veranstaltungen mit einem Preis bis einschließlich 15,00 € gibt es keine Ermäßigung.

Für viele Kurse im Entspannungs- und im Bewegungsbereich können Sie euine 25%ige Ermäßigung erhalten, wenn Sie einen GdB von mindestens 50 % haben.

Die Verwaltungskosten in Höhe von 5,00 € sowie eventuell anfallende Materialkosten, sonstige Nebenkosten, Eintrittsgelder etc. sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

Rückerstattungen

Der Veranstaltungspreis wird nur dann vollständig zurückgezahlt, wenn eine angekündigte Veranstaltung aus Gründen abgesagt wird, die die Volkshochschule Ostkreis Hannover zu vertreten hat.

Bei Krankheit bzw. Abmeldung aus beruflichen Gründen wird der Veranstaltungspreis gegen Vorlage einer Bescheinigung (z.B. Attest) anteilig erstattet, wenn diese unverzüglich bei der Volkshochschule eingeht. Die Verwaltungskosten als Gegenleistung für den der VHS entstandenen Aufwand werden nicht erstattet. Auch eventuell angefallene Kosten für Material, das für einen Kurs beschafft werden musste, werden nicht erstattet.

Schulferien

Während der Schulferien findet kein Unterricht statt, es sei denn, es ist bei einer Veranstaltung ausdrücklich angegeben, dass sie in den Ferien stattfinden wird.

Ausnahmeregelungen können mit den Kursleiterinnen und -leitern nur nach Rücksprache mit der VHS-Geschäftsstelle bzw. der zuständigen Fachbereichsleitung getroffen werden.

Unterrichtsausfall

Fällt an allgemeinbildenden Schulen der Unterricht wegen schlechter Witterungsverhältnisse aus, finden auch die dort durchgeführten Kurse der Volkshochschule nicht statt. Die ausgefallenen Unterrichtsstunden werden in der Regel nachgeholt. Tritt der Unterrichtsausfall am ersten Unterrichtstag ein, verschiebt sich der Kursbeginn um eine Woche.

Hausordnung

Wir bitten darum, die VHS-eigenen sowie die von der Volkshochschule in öffentlichen Einrichtungen genutzten Räume und Einrichtungsgegenstände schonend zu behandeln.

In den Räumen der VHS Ostkreis Hannover darf nicht geraucht werden.

Auf Störungen des Kursablaufs wird die VHS Ostkreis Hannover angemessen reagieren.

EDV-Kurse

Wir weisen darauf hin, dass das widerrechtliche Kopieren lizensierter Software und die Nutzung der von der Volkshochschule Ostkreis Hannover zur Verfügung gestellten Internetzugänge zu ungesetzlichen Zwecken verboten sind und eine strafbare Handlung darstellen.

Die Teilnehmenden der EDV-Kurse erklären durch ihre Anmeldung, an den EDV-Anlagen der Volkshochschule weder Anwendungs- noch Systemsoftware unerlaubt zu kopieren bzw. aus dem Internet herunter zu laden. Sie erklären weiterhin, Datenträger (CD-ROMs, DVDs, USB-Sticks usw.) nur dann zu vervielfältigen, wenn dies vom Hersteller bzw. Vertreiber ausdrücklich erlaubt wurde.

Datenschutz

Die VHS Ostkreis Hannover speichert hre persönlichen Daten für interne Verwaltungszwecke und gibt sie nicht ohne Ihre ausdrückliche schriftliche Einwilligung an Dritte weiter.
Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an den VHS-Datenschutzbeauftragten:
Dieter Reiniger
(05132) 50 00 - 13
reiniger@vhs-ostkreis-hannover.de

Zweckverband

Der Zweckverband „Volkshochschule Ostkreis Hannover“ der Städte Burgdorf, Lehrte und Sehnde sowie der Gemeinden Isernhagen und Uetze ist eine Erwachsenen- und Weiterbildungseinrichtung in der Region Hannover, die durch Erlass des Niedersächsischen Ministers für Wissenschaft und Kunst gemäß dem Niedersächsischen Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung als förderungsberechtigt anerkannt worden ist. Der Zweckverband hat seinen Sitz in Lehrte und seine Organe sind die Verbandsversammlung, der Verbandsausschuss und die Verbandsgeschäftsführerin.

Mitglieder der Verbandsversammlung

(Stand: 17. Juni 2016):

Rudolf Alker, Burgdorf (Verbandsvorsitzender)
Ruth Andresen, Uetze (Stv. Verbandsvorsitzende)
Werner Backeberg, Uetze (Bürgermeister)
Ekkehard Bock-Wegener, Lehrte
Arpad Bogya, Isernhagen (Bürgermeister)
Andrea Gaedecke, Sehnde
Harald Gruhl, Lehrte
Carl Hunze, Burgdorf
Detlef Knauer, Burgdorf
Michael Kugel, Burgdorf
Carl Jürgen Lehrke, Sehnde (Bürgermeister)
Herbert Löffler, Isernhagen
Peter Pawlitza, Uetze
Sepehr Sardar Amiri, Sehnde
Klaus Sidortschuk, Lehrte (Bürgermeister)
Karl Rolf Voges, Isernhagen
Erich Weber, Lehrte
Petra Wegener, Lehrte

Unser Leitbild

Identität und Auftrag

Wir sind
- ein Zweckverband bestehend aus den Städten Burgdorf, Lehrte, Sehnde sowie den Gemeinden Isernhagen und Uetze, die die öffentliche Bildungseinrichtung Volkshochschule Ostkreis Hannover unterstützen und tragen,
- eine regionale Lehr- und Lerneinrichtung, die nach den Bestimmungen der Zweckverbandsordnung und dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz den Auftrag hat, ein Bildungsangebot zu konzipieren und durchzuführen, das sich primär an Erwachsene richtet.
- Wir verfügen über qualifiziertes hauptberufliches Personal in den Bereichen Planung, Organisation und Finanzen

Fähigkeiten

Wir
- verfügen über langjährige Erfahrung in der Konzeption, Planung, Organisation, Durchführung und Reflexion von (Weiter-)Bildungsangeboten mit dem Schwerpunkt der Erwachsenenbildung.
- sind flexibel und innovativ und berücksichtigen bei der Planung unserer ca. 700 Bildungsveranstaltungen (pro Semester) aktuelle Trends, gesellschaftliche Entwicklungen und die Bildungsbedürfnisse unserer Teilnehmenden.
- bieten wir unseren ca. 6000 Kundinnen und Kunden damit zielgerichtete Unterstützung bei der Erweiterung ihrer persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Handlungskompetenz
- wir sind in der Zweckverbandsregion mit anderen Einrichtungen gut vernetzt

Kunden

Unsere Adressaten und Kunden:
Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind Erwachsene aller Altersgruppen, sowie Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Lerninteressen und -bedürfnissen. Darüber hinaus haben wir Auftraggeber und Kooperationspartner aus den Bereichen Wirtschaft, Verwaltung, Kindertagesstätten, Schulen, Organisationen und Vereinen.

Leistungen

Unsere Produkte:
Wir bieten unseren Kundinnen und Kunden 2 Halbjahresprogramme an. Diese umfassen Bildungsberatungen, Kurse, Seminare, Lehrgänge, Vorträge, Bildungsurlaube, Exkursionen, Studienreisen und Ausstellungen in den Themenbereichen
- Politik, Gesellschaft, Verbraucherfragen, Umwelt,
- Familienbildung, Pädagogik,
- Psychologie, Kommunikation,
- Kulturelle Bildung, Kreatives Gestalten,
- Gesundheit und Ernährung,
- Deutsch, Alphabetisierungskurse und Deutsch als Zweit- bzw. Fremdsprache,
- Integrationskurse für Migrantinnen und Migranten,
- Arbeit, Beruf, EDV,
- Grundbildung und Zweiter Bildungsweg,
- Junge VHS, Übergang Schule und Beruf.

Unser Umfang an durchgeführten Kursen und Veranstaltungen beträgt durchschnittlich 27.000 Unterrichtsstunden pro Jahr.

Unsere Dienstleistungen:
Wir bieten unseren Kunden einen Anmeldeservice, der schriftlich, persönlich oder online genutzt werden kann. Wir bieten eine individuelle, persönliche oder telefonische Kursberatung in allen Kursbereichen an (z.B. Sprachberatung).

Unser Kursangebot orientiert sich an aktuellen gesellschaftlichen Erfordernissen und den Bedürfnissen unserer Kundinnen und Kunden. Unseren Auftraggebern bieten wir maßgeschneiderte Bildungsveranstaltungen, abgestimmt auf ihren betrieblichen Fortbildungsbedarf.

Werte

Wir wollen
- dass nicht ausschließlich Lerninhalte vermittelt werden, sondern dass die Lernenden ihre sozialen Kompetenzen erkennen und stärken und ihre Team- und Kooperationsfähigkeit erweitern.
- dass die Lernenden lernen, selbst zu lernen und Spaß am Lernen und Freude beim gemeinsamen Tun haben
- dass die Lernenden gerne zu uns kommen und die VHS als Ort der Kommunikation nutzen
- dass die Lernenden das Gelernte in ihr Alltagshandeln einbeziehen und so ihre Handlungsfähigkeit erweitern und ihre Lebensqualität verbessern.
- den Lernenden ermöglichen, eigenverantwortlich am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Allgemeine Organisationsziele

Unsere Ziele sind
- die langfristige Sicherung der finanziellen, räumlichen und personellen Ressourcen unserer Bildungseinrichtung, um den Teilnehmerinnen und Teilnehmern den entsprechenden Kontext des Lernens zu gewährleisten,
- die Akzeptanz in den kommunalen, politischen Aufsichtsgremien und die Bekanntheit in der Bevölkerung zu erhalten und auszubauen, damit unsere Bildungsangebote gut angenommen werden.

Wir garantieren
- eine kontinuierliche Qualitätsentwicklung, um unseren Kundinnen und Kunden und den Bürgerinnen und Bürgern weiterhin bedarfsgerechte Leistungen zur Verfügung stellen zu können.
- ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis und Entgeltermäßigungen nach sozialen Kriterien, damit unser Angebot allen Interessierten zugänglich ist,

Ressourcen der VHS-Arbeit

Unsere Erträge erzielen wir durch
- die Teilnahmeentgelte unserer Kunden,
- die Umlage der Zweckverbandskommunen gemäß der Verbandsordnung und
- die Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gemäß dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz,
- Auftragsmaßnahmen.

Wir setzen die Ressourcen nach wirtschaftlichen Gesichtspunkten verantwortungsvoll ein, um ein optimales Bildungsangebot mit adäquaten Rahmenbedingungen vorzuhalten. Die finanziellen Ressourcen sind durch den öffentlich-rechtlichen Auftrag mit jährlichen Geschäftsberichten transparent dargestellt.

Gelungenes Lernen

Gelungenes Lernen bedeutet für uns
- die Vermittlung von Wissen und Können, von fachlichen Inhalten, Fähigkeiten und Fertigkeiten,
- die Förderung der Selbstlernfähigkeit und das Aneignen und Umsetzen von persönlichen Lernstrategien und Lernmethoden,
- die Beförderung der Dialog-, Diskurs- und Kommunikationsfähigkeit,
- die Förderung der individuellen Entwicklung, Entfaltung und die Stärkung der Persönlichkeit,
- die Erweiterung der persönlichen sozialen Kompetenzen.

Wir wollen dazu beitragen, dass die gesellschaftliche Integration unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten bleibt oder verbessert wird. Wir schaffen dafür die Rahmenbedingungen und stellen die dazu notwendigen Mittel zur Verfügung.

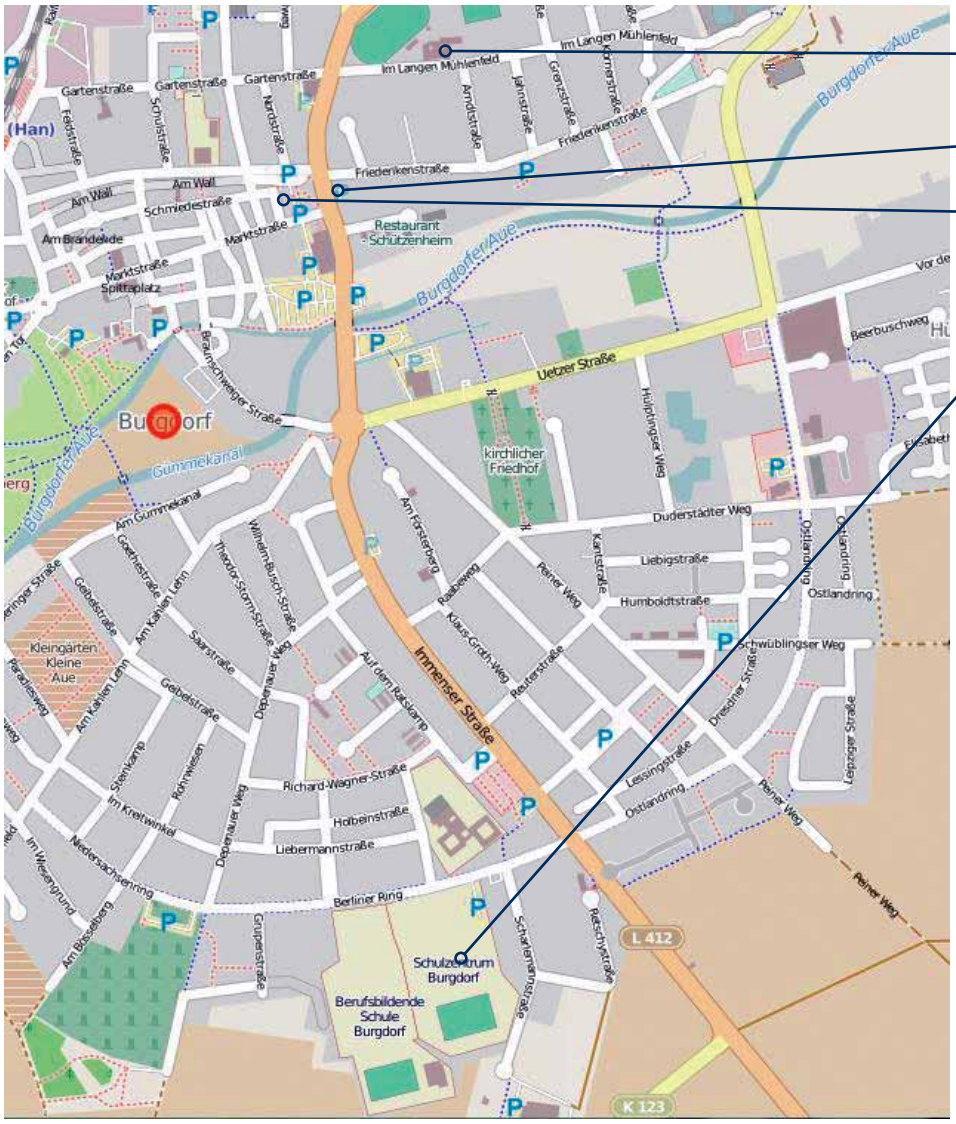
Wir verstehen uns als lernende Organisation, die sich durch den kontinuierlichen Qualitätsprozess weiterentwickelt, der auf die Unterstützung der Bildungsbedürfnisse unserer Kunden und Adressaten ausgerichtet ist. Wir lernen aus der Evaluation und Reflexion unseres Tuns in Verbindung mit unseren Kunden und stehen daher Veränderungen positiv gegenüber.

Revision

Die Überprüfung des Leitbildes erfolgt im Rahmen der regelmäßigen Zertifizierungsprozesse.

Lehrte, 24.02.2015

Burgdorf



Prinzhornschule,
Im Langen Mühlenfeld 9

Realschule,
Vor dem Celler Tor 91

VHS-Räume,
Bergstr. 4

Gymnasium,
Berliner Ring 27

nicht gekennzeichnet:

- Lebenshilfe Peine-Burgdorf GmbH, Lerchenstr. 10a
- Lebenshilfe Peine-Burgdorf GmbH, Ortbruch 2
- Weststadt Reha, Norderneystr. 1
- Therapiebad der Lebenshilfe, Wasserwerksweg 6

Isernhagen - Altwarmbüchen

Schulzentrum Isernhagen,
Helleweg 1

Begegnungsstätte Altwarmbüchen,
An der Riehe 32

Hallenbad,
Bernhard-Rehkopf-Str. 11

VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23

Heinrich-Heller-Schule
Jacobistr. 5

Unterrichtsstätten: Lagepläne und Adressen

Isernhagen - Farster Bauerschaft

Isernhagenhof,
Hauptstr. 68

Isernhagen - Hohenhorster Bauerschaft

Grundschule Isernhagen H.B.,
Vor den Höfen 9

nicht gekennzeichnet:
- Begegnungsstätte Isernhagen H.B.,
  Burgwedeler Str. 141 b

Isernhagen - Kirchhorst

Begegnungsstätte Kirchhorst,
Schulweg 1

Isernhagen - Neuwarmbüchen

Haus der Begegnung,
Immenzaun 13

Isernhagen - Niedernhägener Bauerschaft

Grundschule Isernhagen N.B.,
Auf dem Windmühlenberge 4

Feuerwehrhaus und
Jugendtreff „Neddenstiftung“,
Am Ortfelde 71

Buhrsche Stiftung,
Am Ortfelde 74

Lehrte

Gymnasium,
Burgdorfer Str. 16

VHS-Gebäude,
Rathausplatz 2

Lehrter Sportverein,
Feldstr. 9

Realschule Lehrte-Süd,
Südstr. 3

nicht gekennzeichnet:

- Evgl. Begegnungszentrum Hämelerwald, Hirschberger Str. 10
- Grundschule Hämelerwald, Am Hainwald 4
- Schlagzeugschule Körnerstr. 20

Unterrichtsstätten: Lagepläne und Adressen

Sehnde

Kooperative Gesamtschule Sehnde,
Am Papenholz 11

VHS-Räume (VHS-Treff ●),
Peiner Str. 13

nicht gekennzeichnet:
- Ilten, Rathaus
  Glückaufstr. 3

Uetze

Schulzentrum,
Marktstr. 2

VHS-Räume,
Burgdorfer Str. 15

Stötznerschule (Turnhalle),
Nordmannstr. 14

nicht gekennzeichnet:
- Sporthalle des VfL Uetze,
  Wilhelmstr. 6

Uetze - Hänigsen

Grundschule am Storchennest
Moorgartenweg 1

„Kunstspirale“,
Mittelstr. 2

Evgl. Gemeindezentrum
An der Kirche 2

nicht gekennzeichnet:
- Kindertagesstätte „Storchennest“,
  Kreuzdornring 2

Unsere Top Smartphones

SAMSUNG

Galaxy S5

SAMSUNG

Galaxy S6

iPhone 5S

iPhone 6

✔ FLAT dt. Festnetz

✔ FLAT Alle dt. Handy-Netze

✔ FLAT Internet

- bis zu 14,4 MBit/s
- 1.000 MB/Monat Highspeed-Volumen, danach 64 kBit/s

~~14,99 €~~

9,99 €

Volle 12 Monate,
danach 14,99 €/Monat

Irrtümer & Druckfehler vorbehalten.
Solange der Vorrat reicht. Mehr Infos im Shop.

O_2 & BASE Shop Lehrte

Burgdorferstr. 19-21 • 31275 Lehrte • 0511-7270 0003

Jeep®

DAS ORIGINAL

UNSERE VIER FREIHEITSERKLÄRUNGEN.

Jetzt Probe fahren.
Jeep® Grand Cherokee, Jeep® Renegade, Jeep® Cherokee und Jeep® Wrangler.

Freiheit kann viele Formen annehmen. Auf und auch abseits der Straße erfahren Sie dies nirgends besser als in einem Jeep®, sei es nun der luxuriöse Jeep® Grand Cherokee, der neue Jeep® Renegade, der innovative Jeep® Cherokee oder der legendäre Jeep® Wrangler. Erleben Sie das Original jetzt bei einer Probefahrt.

Kraftstoffverbrauch (l/100 km) nach Richtlinie 80/1268/EWG: kombiniert 14,0–4,6. CO_2-Emission (g/km): kombiniert 327–120.

Jeep® ist eine eingetragene Marke der Chrysler Group LLC.

Jeep® mit EXPO MILANO 2015

Autohaus Sellmann GmbH

Ein Weg, der sich lohnt.

www.autohaus-sellmann.de

31275 Lehrte
Gaußstraße 9
Telefon 0 51 32 / 40 77

31228 Peine**
Wilhelm-Rausch-Straße 11
Telefon 0 51 71 / 7 64 90

31177 Harsum*
Siemensstraße 6
Telefon 0 51 27 / 97 20

FIAT · ALFA ROMEO · LANCIA · Jeep* · ABARTH · ** mazda

mazda

zoom-zoom

Mazda CX-5 2015.
Leidenschaftlich anders.

// Klimaanlage
// Mazda Audio-System
// Berganfahrassistent
// Elektronische Parkbremse
// i-stop Stopp-/Start-System

Barpreis
€ 21.990[1)]

Kraftstoffverbrauch im Testzyklus: innerorts 7,5 l/100 km, außerorts 5,1 l/100 km, kombiniert 6 l/ 100 km. CO_2-Emission im kombinierten Testzyklus: 139 g/km.

1) Barpreis für einen Mazda CX-5 Prime-Line SKYACTIV-G 165 Benzin FWD. Angebot gültig bis 31.12.2015